

# 3 運動・健康



## 軽運動・ダンス

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込	
ケア・トランポリン教室 <sup>◎</sup>	転倒防止用の手すりがついたトランポリンの上で楽しく運動します。	【全24回】 7～2月	①10時～11時30分 ②13時～14時30分	とびうめアリーナ	無料	18歳以上の市民	各24人	スポーツ課	要申込	
いきいきストレッチ	青竹踏みとダンベルを使用し、自宅でもできるストレッチの基本を習得します。	【全42回】 4月5日～3月14日の毎週金曜日 ※変更月あり	9時50分～10時50分	いきいき情報センター	31,500円 (10,500円の3回分納)	大人	各25人	いきいき情報センター	要申込	
スローピクス	音楽に合わせたエクササイズです。ダンベルを使い、筋力UPをはかります。	11時～12時								
楽しくエアロ&ストレッチ(朝コース)	有酸素運動と柔軟運動で脂肪燃焼・心肺機能・全身持久力の向上を目指します。	【全40回】 4月11日～3月13日の木曜日	10時～11時		28,000円 (7,000円の4回分納)		各15人			
楽しくエアロ&ストレッチ(夜コース)		【全37回】 4月8日～3月17日の月曜日	20時～21時		25,900円 (7,000円の3回・4,900円の1回分納)					
ファイトエアロ		【全40回】 4月12日～3月14日の金曜日			28,000円 (7,000円の4回分納)					25人
骨盤調整★エクササイズ(朝コース)	骨盤底筋を鍛え内臓の位置を上げ、可動域を広げ、姿勢・お腹等のお悩みに最適です。	【全37回】 4月8日～3月17日の月曜日	10時～11時		29,600円 (8,000円の3回・5,600円の1回分納)		女性			各15人
骨盤調整★エクササイズ(夜コース)		【全39回】 4月9日～3月11日の火曜日	19時50分～20時50分		31,200円 (8,000円の3回・7,200円の1回分納)					
K-POPダンス&J-POPダンス	韓国や日本のポップスの曲に合わせてダンスをします。	【全36回】 4月13日～3月15日の土曜日(月3回)	17時30分～18時30分		25,200円 (6,300円の4回分納)		中学生以上			15人
やさしいベリーダンス	基本の動き、簡単な振り付けなどを習い楽しめます。	【全33回】 4月10日～3月12日の水曜日	19時30分～20時45分		33,000円 (11,000円の3回分納) 教材費別		女性			20人
初めてのフラダンス	ハワイアン曲にあわせ、フラダンスの基本ステップを習います。	4月4日～3月13日の第1・3木曜日	14時30分～16時		26,400円 (8,800円の3回分納)		大人			10人

軽運動・ダンス



ケア・トランポリン教室



楽しくエアロ&ストレッチ

※イベント名に「<sup>◎</sup>」がついているものは、「太宰府市元気づくりポイント事業」の対象です。詳しくは元気づくり課(TEL:928-2000)までお問い合わせください。

※日程、内容等は事前に問い合わせ先にご確認ください。連絡先は裏表紙をご覧ください。

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
心と体をキレイにするピラティス	心地良い呼吸法を学び、体のゆがみや姿勢を直し、インナーマッスルを鍛えます。	【全40回】 4月2日～ 3月25日の 毎週火曜日	①9時45分～10時45分 ②13時～14時 ③20時～21時	男女共同 参画推進 センター ルミナス	32,000円 (16,000 円の2回 分納)	女性	各 18人	男女共同 参画推進 センター ルミナス	要 申 込
からだ快適*トレーニング	ただ鍛えればいわけじゃない! 自分に合った方法で、からだ改善・コンディショニング・機能向上を目指します。		14時30分～ 15時30分			どなた でも	各 15人		
筋力アップ・トレーニング	インナーマッスルを刺激して、体幹力を目覚めさせます。基礎代謝を上げて筋力アップと身体の動きを改善します。	【全24回】 4月7日～ 3月23日の 日曜日(月2回)	9時30分～ 10時30分			21,600円 (10,800 円の2回 分納)	12人		
やさしいゆる体操初級	意識して呼吸をしながら(さする)(ゆるる)動作を繰り返します。自分の気持ちのよい感覚を味わいながら、ゆるんだ身体を作ります。	【全45回】 4月10日～ 3月19日の 毎週水曜日	14時30分～ 15時30分		29,700円 (9,900円 の3回 分納)				
ゆったり健康太極拳A	深い呼吸に併せて、ゆったりと動くことで心身を一緒に整えていきます。	【全36回】 4月9日～ 3月25日の 第2・3・4火曜日 ※変更月あり	9時30分～ 10時45分	文化 ふれあい館	23,400円 (11,700 円の2回 分納)	どなた でも	各 16人	文化 ふれあい館	要 申 込
ゆったり健康太極拳B			11時～ 12時15分						
ストレッチ教室① ②Ⓟ	誰でも簡単にできるストレッチを行うレッスンです。	①毎週月曜日 ②毎週金曜日	10時～ 10時30分		150円		30人		
軽運動教室Ⓟ	誰でも簡単にできるトレーニングを行うレッスンです。	毎週金曜日	10時45分～ 11時15分	とびうめ アリーナ	250円	18歳以上	各 20人	とびうめ アリーナ	不 要
夜のストレッチ教室Ⓟ	お仕事疲れや家事疲れを1日の最後に整えましょう。	毎週火曜日	19時45分～ 20時15分		150円				

## 健康

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
食生活改善推進員養成教室	全8回の課程で、食生活を中心とした健康づくりや運動をテーマに学んでいきます。	【開講式】 8月20日(火)	10時～ 12時	いきいき情報センター	無料	市民	20人	保健センター	要 申 込
史跡のまちのラジオ体操 ～正しいラジオ体操 無料巡回～Ⓟ	市内の自治会や各種団体・サークル、子ども会等の活動場所へ指導に伺います。	通年	希望時間	太宰府市内	無料	市民	—	(公財)太宰府市文化スポーツ振興財団	要 申 込
モルック体験会第2弾	市民の健康増進を目的にニュースポーツに触れ運動へのきっかけを作ります。	4月20日(土)	10時～ 12時	大佐野スポーツ公園	500円		30人		
楽しい健康吹き矢	腹式・胸式呼吸を使用し、健康にもよい吹き矢。集中力とゲーム性がストレス解消にもなります。	【全24回】 4月3日～ 3月19日の 第1・3水曜日 ※変更月あり	13時～ 15時	いきいき情報センター	26,400円 (8,800円 の3回 分納) 教材費別		12人	いきいき情報センター	要 申 込
～セルフケア～ 家庭でできる経絡*ツボ <梅雨・初秋編>	自分でできる養生法の座学と、経穴マッサージの実践を学びます。	【全2回】 5月28日(火) 7月23日(火)	13時30分～ 15時		2,000円 材料費別	大人	各 10人		
～セルフケア～ 家庭でできる経絡*ツボ <秋・春編>		【全2回】 10月22日(火) 12月10日(火)							
いきいき健康体操	普段生活の中でもできる軽体操を学んで、健康寿命を延ばしませんか?	未定	未定	老人福祉センター	無料 ※ただし 入館料は 必要	概ね60歳以上の高齢者	—	社会福祉協議会	不 要

※イベント名に「Ⓟ」がついているものは、「太宰府市元気づくりポイント事業」の対象です。詳しくは元気づくり課(TEL:928-2000)までお問い合わせください。

※日程、内容等は事前に問い合わせ先にご確認ください。連絡先は裏表紙をご覧ください。

## ヨガ

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込	
癒しの 免疫力アップヨガ	深い呼吸法により自律神経や血液循環を調べ、免疫力アップを目標にしたヨガです。	【全40回】 4月11日～ 3月13日の 木曜日	14時 ～ 15時10分	いきいき情報 センター	40,000円 (10,000 円の4回 分納)	大人	20人	いきいき情報 センター	要申込	
アシュタンガヨガ	基本のポーズと呼吸で行うヨガです。(動きのあるハード系)		19時50分 ～ 21時		36,000円 (9,000円 の4回 分納)		各 15人			
週末朝ヨガ	基本のポーズと呼吸で行うヨガです。(ゆっくり癒し系)	【全40回】 4月13日～ 3月15日の 土曜日	10時 ～ 11時10分							
やさしいヨガ& ストレッチ	ヨガのゆったりとした動きで、リラクゼーション効果を得、全身の気の巡りを高める講座です。	【全24回】 4月7日～ 3月23日の 日曜日(月2回)	10時45分 ～ 11時45分	男女共同 参画推進 センター ルミナス	21,600円 (10,800 円の2回 分納)	どなた でも	15人	男女共同 参画推進 センター ルミナス	要申込	
タイ式ヨガ・ ルーシーダットン	タイに古くから伝わる自己整体法。深い呼吸法とやさしいポーズで身体を整えます。	【全32回】 4月18日～ 3月27日の 第1・3・4木曜日	10時 ～ 11時		25,600円 (12,800 円の2回 分納)		12人			
リラクゼーション ヨガ	月ごとのテーマに沿って、呼吸を深めながら全身を調整し心と体のバランスを整えます。	【全24回】 4月10日～ 3月26日の 第2・4水曜日 ※変更月あり	10時30分 ～ 11時30分	文化 ふれあい館	21,600円 (10,800 円の2回 分納)	女性	14人	文化 ふれあい館	要申込	
顔ヨガ	顔を動かし表情筋を鍛え、血行を良くすることで、たるみやしわの改善につながります。	【全24回】 4月11日～ 3月27日の 第2・4木曜日					どなた でも			各 16人
笑いヨガ	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いヨガを学び、健康を増進させます。	【全12回】 4月24日～ 3月26日の 第4水曜日 ※変更月あり	14時 ～ 15時							
親子YOGA®	親子で一緒にYOGAでたのしみませんか？初心者の方でも大歓迎です！	毎週火曜日	10時 ～ 11時	とびうめ アリーナ	1,200円	0歳～3歳	10組	とびうめ アリーナ	不要	
夜YOGA®	お仕事疲れや家事疲れを1日の最後に整えましょう。	毎週木曜日	19時30分 ～ 20時30分		1,000円	18歳以上	20人			

ヨ  
ガ



20ページ 楽しい健康吹き矢

※イベント名に「®」がついているものは、「太宰府市元気づくりポイント事業」の対象です。詳しくは元気づくり課(TEL:928-2000)までお問い合わせください。

※日程、内容等は事前に問い合わせ先にご確認ください。連絡先は裏表紙をご覧ください。

## スポーツ・健康イベント

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
サマーナイト ペタンク <sup>®</sup>	誰でもできるスポーツ「ペタンク」の体験会を行います。市内4中学校で開催します。お一人からでも参加OKです。	7~8月の土曜日 (各会場による)	19時 ~ 21時	市内 各中学校 グラウンド	無料	どなた でも	—	スポーツ課	不要
スポーツの日の 行事 <sup>®</sup>	市内6会場(各小学校区)で行われるスポーツレクリエーション行事です。	9~11月 (各会場による)	未定	未定	1チーム 300円		100 人		要 申 込
ペタンク カーニバル <sup>®</sup>	誰でも気軽に参加できるスポーツ「ペタンク」の大会です。3人1チームを作り、優勝目指して参加してみませんか？	10月下旬	未定	松川運動 公園多目的 グラウンド					
障がい者スポーツ 教室 <sup>®</sup>	障がい者スポーツ(ボッチャ・フライングディスク等)の体験教室です。	未定	13時30分 ~ 14時30分	とびうめ アリーナ	無料	20人	要 申 込		
初めての ドッチビー体験	初めての人を対象にドッチビーの投げ方から体験します。	4月21日(日)	10時 ~ 12時	体育センター	500円	市民	30人	(公財) 太宰府 文化 スポーツ 振興財団	要 申 込

健康イベント・



スポーツの日の行事

※イベント名に「<sup>®</sup>」がついているものは、「太宰府市元気づくりポイント事業」の対象です。詳しくは元気づくり課(TEL:928-2000)までお問い合わせください。

※日程、内容等は事前に問い合わせ先にご確認ください。連絡先は裏表紙をご覧ください。

## テニス

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
硬式テニス教室 (フレッシュ・ ビギナークラス)	個人のレベルに合ったコースで、 コーチが丁寧に指導します。	【全24回】 5月～ 毎週月曜日	9時30分 ～ 11時	歴史 スポーツ 公園テニス コート	年間 21,600円	どなた でも	各 12人	(公財) 太宰府市 文化 スポーツ 振興財団	要申 込
硬式テニス教室 (初心者 午前 クラス)			11時 ～ 12時30分						
硬式テニス教室 (初心者 午後 クラス)			13時 ～ 14時30分						
硬式テニス教室 (ビギナークラス)		【全24回】 5月～ 毎週水曜日	10時 ～ 11時30分						
硬式テニス教室 (フレッシュクラス)		【全24回】 5月～ 毎週木曜日	13時 ～ 14時30分						
テニススクール	1期(4月～8月)12回、2期(9月～11月)12回の初・初中級コース。気軽にテニスが楽しめます。	毎週火曜日 (初級コース) 毎週木曜日 (初中級 コース)	10時 ～ 11時30分	北谷運動 公園テニス コート	10,800円 (一期 12回分、 スポーツ 保険 含む)	大人	各 8人	太宰府市 スポーツ 協会	要申 込
ナイトテニス スクール	1期(4月～7月)10回、2期(9月～11月)10回の初級コース。気軽にテニスを楽しめます。	毎週金曜日 (初心者・ 初級コース)	19時30分 ～ 21時		11,000円 (一期 10回分、 スポーツ 保険・ 照明料 含む)				

プ  
テ  
ニ  
ス  
ル

## プール

イベント名	内 容	開催日	時間	開催場所	参加費等	対象者	定員	問い合わせ先	事前申込
気分爽快アクア <sup>®</sup>	水中で音楽に合わせて身体を動かして気分をスッキリしませんか?	毎週火曜日	10時40分 ～ 11時25分	太宰府市民 プール	650円 (65歳 以上 325円)	18歳以上	各 40人	太宰府市民 プール	不 要
わくわく アクアミット <sup>®</sup>	アクアミットを使って普段とは違う感覚で水中運動を楽しみます。	毎週水曜日	11時40分 ～ 12時25分		施設 利用料		20人		
水中ウォーキング <sup>®</sup>	水の特性を活かした水中での効果的な歩き方をご紹介します。		13時30分 ～ 14時						
エンジョイスイム <sup>®</sup>	週替わりで様々な泳法の練習を行います。	毎週金曜日	①10時30分 ～11時30分 ②19時40分 ～20時40分		1,150円 (65歳 以上 575円)		各 10人		



22ページ スポーツの日の行事

※イベント名に「<sup>®</sup>」がついているものは、「太宰府市元気づくりポイント事業」の対象です。詳しくは元気づくり課(TEL:928-2000)までお問い合わせください。