

3 運動・健康



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⑨	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
ペタンクカーニバル⑨	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	1チーム 300円	どなたでも	100人	スポーツ課	要申込
スポーツの日の行事⑨	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	無料	どなたでも	—	スポーツ課	—
障がい者スポーツ教室⑨	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	未定	とびうめ アリーナ	無料	どなたでも	20人	スポーツ課	要申込
史跡のまちのスポーツ体験 ～モルック 無料講座～	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
親子でかけっこ教室	運動会を前に親子で走るコツを習得します。	4月下旬(予定)	10時～12時	体育センター	500円	市民	30人	(公財) 太宰府市文化 スポーツ振興 財団	要申込
第2回モルックレギュ ラーズカップ	昨年のビギナーに続く「レギュラー大会」を開催します。	5月中旬(予定)	10時～12時	大佐野 スポーツ公園	500円	市民	30人	(公財) 太宰府市文化 スポーツ振興 財団	要申込
ピックルボール教室⑨	アメリカ発祥のラケットスポーツです。	毎週火曜日	19時30分～ 21時	とびうめ アリーナ	1,000円	18歳以上	20人	とびうめ アリーナ	不要

健康イベント:



19ページ K-POP&J-POP ダンス

※イベント名に「⑨」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。

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®	転倒防止用の手すりがついたトランポリン上で楽しく運動します。	未定	未定	とびうめアリーナ	無料	18歳以上の市民	24人	スポーツ課	要申込
骨盤調整★エクササイズ(朝)	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35回】 4月7日～3月16日の月曜日	10時～11時	いきいき情報センター	28,000円 (8,000円の1回・7,200円の1回・6,400円の2回分納)	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
骨盤調整★エクササイズ(夜)	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39回】 4月8日～3月10日の火曜日	19時50分～20時50分	いきいき情報センター	31,200円 (8,000円の3回・7,200円の1回分納)	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
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36回】 4月10日～3月12日の木曜日	10時～11時	いきいき情報センター	28,000円 (7,000円の4回分納)	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
楽しくエアロ&ストレッチ(夜コース)	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35回】 4月7日～3月16日の月曜日	20時～21時	いきいき情報センター	24,500円 (7,000円の1回・6,300円の1回・5,600円の2回分納)	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
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9日～3月11日の水曜日	19時30分～20時45分	いきいき情報センター	33,000円 (11,000円の3回分納) 教材費別	大人	15人	いきいき情報センター	要申込
ゆったりフラダンス	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、美しい踊りを習得します。	【全24回】 4月10日～3月19日の第1・3木曜日	14時30分～16時	いきいき情報センター	26,400円 (8,800円の3回分納)	大人	12人	いきいき情報センター	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11日～3月13日の金曜日 ※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	25人	いきいき情報センター	要申込
スロービクス	音楽に合わせたエクササイズでダンベルを使い、筋力UPをはかります。	【全42回】 4月11日～3月13日の金曜日 ※変更月あり	11時～12時	いきいき情報センター	31,500円 (10,500円の3回分納)	大人	25人	いきいき情報センター	要申込
ファイトエアロ(ハード)	フィットネスとキックボクシングを融合したハードな有酸素と無酸素運動です。(経験者)	【全40回】 4月11日～3月13日の金曜日	20時～21時	いきいき情報センター	32,000円 (8,000円の4回分納)	大人	25人	いきいき情報センター	要申込
ファイトエアロ(プチハード)	フィットネスとキックボクシングを融合したハードな有酸素と無酸素運動です。(初心者)	【全40回】 4月11日～3月13日の金曜日	18時30分～19時30分	いきいき情報センター	32,000円 (8,000円の4回分納)	大人	25人	いきいき情報センター	要申込
K-POP&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12日～3月21日の土曜日(月3回)	19時～20時	いきいき情報センター	28,800円 (7,200円の4回分納)	中学生以上	15人	いきいき情報センター	要申込
ゆったり健康太極拳A	腹式呼吸に併せて、ゆったりと動くことで心と身体を一緒に整えていきます。	【全36回】 4月 8日～3月24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)	大人	16人	文化ふれあい館	要申込
ゆったり健康太極拳B	腹式呼吸に併せて、ゆったりと動くことで心と身体を一緒に整えていきます。	【全36回】 4月 8日～3月24日の第2・3・4火曜日 ※変更月あり	11時～12時15分	文化ふれあい館	23,400円 (11,700円の2回分納)	大人	16人	文化ふれあい館	要申込
全身すっきりイス体操	イスに座りながら、無理なく全身を鍛える方法を学びます。	【全24回】 4月 8日～3月24日の第2・3・4火曜日 ※変更月あり	14時～15時	文化ふれあい館	32,400円 (16,200円の2回分納)	大人	16人	文化ふれあい館	要申込
筋力アップ・トレーニング	インナーマッスルを刺激し、体幹力を目覚めさせ、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6日～3月22日の日曜日(月2回)	9時30分～10時30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

※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。

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
からだ快適*トレーニング	からだ改善を目標に、筋肉のケア・トレーニングや予防のためのストレッチを行う講座です。	【全40回】 4月8日～3月31日 の火曜日	14時30分 ～ 15時30分	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)	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
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治し、筋肉を正しく使うフィットネス講座です。	【全40回】 4月8日～3月31日 の火曜日	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
やさしいゆる体操 初級	ヨガ、気功、呼吸法、ストレッチ、武術などを取り入れて開発されたやさしい体操講座です。	【全45回】 4月9日～3月18日 の水曜日	14時30分 ～ 15時30分	男女共同参画 推進センター ルミナス	29,700円 (9,900円の 3回分納)	どなた でも	12人	男女共同参画 推進センター ルミナス	要 申 込
ZUMBA®	ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスエクササイズです。	毎週火曜日	20時 ～ 20時50分	とびうめ アリーナ	1,000円	18歳以上	20人	とびうめ アリーナ	不 要
軽運動教室①②③	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	300円	18歳以上	25人	とびうめ アリーナ	不 要

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19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～⑥	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
楽しい健康吹き矢	腹式・胸式呼吸で的を射抜く健康吹き矢。集中力とゲーム性がストレス解消になります。	【全24回】 4月9日～3月18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	大人	12人	いきいき 情報センター	要 申 込
自分でできる経絡 *マッサージ(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27日(火) 7月22日(火)	13時30分 ～ 15時	いきいき 情報センター	3,000円	大人	15人	いきいき 情報センター	要 申 込
自分でできる経絡 *マッサージ(秋～ 初春編)	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】 10月28日(火) 12月16日(火)	13時30分 ～ 15時	いきいき 情報センター	3,000円	大人	15人	いきいき 情報センター	要 申 込
骨盤腸整ウォーキン グ®	骨盤を意識した正しい歩き方を習慣化し腸を活性化させます。	未定	未定	いきいき 情報センター	未定	大人	未定	いきいき 情報センター	要 申 込
内面から輝くアンチ エイジング講座	美しく健やかに年齢を重ねていくために、日頃の肌の手入れや食生活について学びます。	【全12回】 4月10日～3月12 日の第2木曜日 ※変更月あり	10時45分 ～ 11時45分	文化 ふれあい館	10,800円	女性	16人	文化 ふれあい館	要 申 込
女性の健康セミナー 更年期以降を健や かに過ごそう!①	女性の心とからだの変化を知り、更年期以降を自分らしく、健康で快適に過ごすセルフケア方法を学びます。	5月18日(土)	10時～12時	男女共同参画 推進センター ルミナス	1,100円	女性	20人	男女共同参画 推進センター ルミナス	要 申 込
女性の健康セミナー 更年期以降を健や かに過ごそう!②	骨盤のゆがみをなくし、セルフケア方法や生活改善のヒントを理学療法士から学びます。	5月31日(土)	10時 ～ 11時30分	男女共同参画 推進センター ルミナス	1,200円	女性	15人	男女共同参画 推進センター ルミナス	要 申 込
女性の健康セミナー 更年期以降を健や かに過ごそう!③	骨盤のゆがみをなくし、セルフケア方法や生活改善のヒントを理学療法士から学びます。(復習編)	7月5日(土)	10時 ～ 11時30分	男女共同参画 推進センター ルミナス	1,200円	女性	15人	男女共同参画 推進センター ルミナス	要 申 込
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
ストレッチ教室①② ③	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	とびうめ アリーナ	200円	18歳以上	各 35人	とびうめ アリーナ	不 要

※イベント名に「⑥」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
アシュタンガヨガ	基本のポーズと呼吸で行います。 (動きのあるハード系)	【全40回】 4月10日～3月12日 の木曜日	19時50分 ～ 21時	いきいき 情報センター	36,000円 (9,000円の 4回分納)	大人	15人	いきいき 情報センター	要申込
週末朝ヨガ	基本のポーズと呼吸で行います。 (ゆっくり癒し系)	【全40回】 4月5日～3月21日 の土曜日	10時 ～ 11時10分	いきいき 情報センター	36,000円 (9,000円の 4回分納)	大人	15人	いきいき 情報センター	要申込
癒しの免疫力アップヨガ	深い呼吸法により自律神経や 血液循環を調え、免疫力アップ を目標にしたヨガです。	【全40回】 4月10日～3月12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
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9日～3月25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	16人	文化 ふれあい館	要申込
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19日 の第4木曜日 ※変更月あり	10時45分 ～ 11時45分	文化 ふれあい館	10,800円	大人	16人	文化 ふれあい館	要申込
やさしいヨガ& ストレッチ	ヨガのゆったりとした動きで、 リラックス効果を得、全身の気 の巡りを高める講座です。	【全24回】 4月6日～3月22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健康法を 習う。深い呼吸法とやさしい ポーズで身体を整えていく講座 です。	【全33回】 4月17日～3月19日 の第1・3・4 木曜日	10時～11時	男女共同参画 推進センター ルミナス	26,400円 (13,200円 の2回分納)	女性	12人	男女共同参画 推進センター ルミナス	要申込
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	とびうめ アリーナ	1,000円	18歳以上	20人	とびうめ アリーナ	不要

ヨ
ガ



リラクゼーションヨガ



笑いヨガ

※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。

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 (初心者・初級クラス)	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20回】 4月～毎週水曜日	10時 ～ 11時30分	歴史スポーツ 公園 テニスコート	年間 20,000円	どなた でも	1 コート 6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 (初中級クラス)	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20回】 4月～毎週水曜日	13時 ～ 14時30分	歴史スポーツ 公園 テニスコート	年間 20,000円	どなた でも	1 コート 6人	(公財) 太宰府市文化 スポーツ振興 財団	要申 込
テニスクール	1期(4月～8月) 12回、2期(9月～11月) 12回の初中級コース。気軽にテニスが楽しめます。	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	計10,800円 (一期12回 分、スポー ツ保険含む)	大人	8人	太宰府市 スポーツ協会	要申 込
ナイトテニスクール	1期(4月～7月) 10回、2期(9月～11月) 10回の初級コース。気軽にテニスが楽しめます。	毎週金曜日 (初心者・初級 コース)	19時30分 ～ 21時	北谷運動公園 テニスコート	計11,000円 (一期10回 分、スポー ツ保険・照 明料含む)	大人	8人	太宰府市 スポーツ協会	要申 込

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®	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	40人	太宰府市民 プール	要申 込
わくわくアクアミット®	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めます。	毎週水曜日	11時40分 ～ 12時25分	太宰府市民 プール	650円 (65歳以上 325円)	18歳以上	40人	太宰府市民 プール	要申 込
水中ウォーキング®	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。	毎週水曜日	13時30分 ～ 14時	太宰府市民 プール	施設利用料	18歳以上	20人	太宰府市民 プール	要申 込
エンジョイスイム®	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	太宰府市民 プール	1,150円 (65歳以上 575円)	18歳以上	各10 人	太宰府市民 プール	要申 込

※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。