

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⑩	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⑩	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	240人	スポーツ課	要申込
スポーツの日の行事⑩	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。	10～11月 (各会場による)	未定	未定	無料	市民	—	スポーツ課	—
障がい者スポーツ教室⑩	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	競技に参加できる障がいのある市内在住の方	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。	5月17日(日)	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
ピックルボール教室⑩	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



※イベント名に「⑩」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
高齢者向けトランポリン健康運動教室 ⑩	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。	未定	未定	とびうめアリーナ	未定	65歳以上の市民	各24人	スポーツ課	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8日～3月17日の水曜日 ※変更月あり	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9日～3月18日の第1・3木曜日 ※変更月あり	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
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39回】 4月9日～3月11日の木曜日	10時～11時	いきいき情報センター	27,300円 (7,000円3回+6,300円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 (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37回】 4月13日～3月15日の月曜日	20時～21時	いきいき情報センター	25,900円 (7,000円1回+6,300円3回分納)	大人	15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10日～3月12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
スローピクス	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10日～3月12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10日～3月12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10日～3月12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11日～3月20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
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、各症状の軽減に役立ちます。	【全37回】 4月13日～3月15日の月曜日	10時～11時	いきいき情報センター	29,600円 (8,000円1回+7,200円3回分納)	女性	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、各症状の軽減に役立ちます。	【全40回】 4月14日～3月16日の火曜日	19時50分～ 20時50分	いきいき情報センター	32,000円 (8,000円の4回分納)	大人	15人	いきいき情報センター	要申込

軽運動・ダンス



やさしいベリーダンス



ゆったりフラダンス

※イベント名に「⑩」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
美しい姿勢としなやかな身体づくり	年齢が出やすい背中姿勢をバレエの基礎レッスンで整え、若々しい身体をつくります。	【全12回】 4月9日～3月11日の第2木曜日※変更月あり	10時40分～11時40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
筋力向上・ストレッチ	簡単な筋肉トレーニングで体を温め、全身を心地よくほぐし、自律神経を整えます。	【全24回】 4月14日～3月16日の第2・4火曜日※変更月あり	14時～15時	文化ふれあい館	21,600円(10,800円の2回分納)	どなたでも	12人	文化ふれあい館	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14日～3月16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14日～3月16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
からだ快適*トレーニング	からだ改善をめざし、筋肉ケア・トレーニング・予防ストレッチを行います。	【全40回】 4月7日～3月16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	心地よい呼吸で、ゆがみと姿勢を整え、筋肉を正しく使うフィットネスです。	【全40回】 4月7日～3月16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8日～3月24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
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を整え、基礎代謝と動きを向上します。	【全24回】 4月12日～3月28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
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。	①毎週月曜日 ②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	各25人	とびうめアリーナ	不要
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・ダンス



19ページ 楽しくエアロ&ストレッチ



19ページ 骨盤調整★エクササイズ

※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。

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
まほろば市民大学運動	詳しい日程等はHP、市内各施設に配架予定	【全18回】 5月～3月の 第2・4木曜日 ※変更月あり	14時～16時	プラム・ カルコア 太宰府	9,000円 (3,000円の 3回分納)	どなた でも	30人	文化学習課	要 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(木)	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
自分でできる経絡 * マッサージ(梅 雨・夏編)	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26日(火) 6月23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 [㊟]	体の不調を軽減できるような 正しい姿勢と歩き方を身につ けます。	【全3回】 10月17日・24 日・31日(土)	19時～20時	いきいき 情報センター	3,000円	大人	10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～ 冬編)	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27日(火) 11月24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
女性の健康セミナー ①健康寿命を延ば すエクササイズ	女性が健康で過ごすためのセ ルフケアと生活改善のヒントを 学びます。	5月30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 ②PMS(月経前症 候群)とセルフケア	月経がある女性にとって身近な PMS(月経前症候群)につい て学びます。	8月22日(土)	18時30分 ～ 20時	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
ストレッチ教室①② [㊟]	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

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
週末朝ヨガ	深い呼吸と優しい動きで体を ゆっくり目覚めさせるヨガです。 (ゆっくり癒し系)	【全40回】 4月4日～3月13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
アシュタンガヨガ	呼吸と動きを整え、心身を鍛 えしっかり体を動かすヨガで す。 (動きのあるハード系)	【全40回】 4月9日～3月18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
癒しのヨガと笑いヨ ガ呼吸法	笑いの健康効果を学び、ポー ズ、呼吸法で脳の活性化、免 疫力向上とリラックス効果のあ る講座です。	【全40回】 4月16日～3月18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8日～3月17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
やさしいヨガ&スト レッチ	ゆったりとした動きのヨガでリ ラックスし、全身の気の巡りを 高めます。	【全24回】 4月12日～3月28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	タイに伝わる自己整合法。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16日～3月25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

※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。	【年20回】 毎週水・木曜日 開始日未定	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 (体験会)	未経験者に硬式テニスを体験してもらおう。	未定	10時 ～ 11時30分	歴史スポーツ 公園 テニスコート	500円程度	初心者	1 コート 4人	(公財) 太宰府市文化 スポーツ振興 財団	要 申 込
テニススクール	前期(4月～8月)12回、後期(9月～2月)12回の初中級コース。気軽にテニスが楽しめます。	①毎週火曜日 ②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	前期(4月～7月)10回、後期(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	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	740円 (65歳以上 370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	740円 (65歳以上 370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 ^① ^② [®]	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	1,180円 (65歳以上 590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。