

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
健康リズム体操	音楽と映像に合わせ、リズムをとりながらの健康体操	11月19日(木) 1月21日(木) 3月18日(木)	10時15分 ～ 11時15分	老人福祉センター	無料 ※ただし入館料は必要	おおむね60歳以上の方	—	社会福祉協議会	不要
ストレッチ教室①② ⑨	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	35人	とびうめアリーナ	不要
軽運動教室①②⑨	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	25人	とびうめアリーナ	不要
ZUMBA ⑨	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
いきいき健康体操	普段生活の中でできる軽体操を学んで、健康寿命を延ばしませんか!	12月10日(木) 2月18日(木)	11時～12時	老人福祉センター	無料 ※ただし入館料は必要	おおむね60歳以上の方	—	社会福祉協議会	不要
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。	3月16日迄の火曜日	14時30分 ～ 15時30分	男女共同参画推進センター ルミナス	16,000円 (20回) ※10月～受講	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



からだ快適*トレーニング

※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。

健康

◎講座・体力測定

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
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解して誤解と偏見を解消し認知症の人や家族を応援する講座です。	10月17日(土)	10時～正午	とびうめアリーナ	無料	どなたでも	40名程度	高齢者支援課	要申込
認知症サポーターステップアップ講座	認知症を更に詳しく学び、誰もが暮らしやすいまちをつくりたい人向けの講座です。	11月7日(土)	10時～正午	いきいき情報センター209会議室	無料	認知症サポーター養成講座を受講した人	40名程度	高齢者支援課	要申込
食べる力を守る～口と栄養から始めるフレイル予防～	口の健康と食事の工夫を通して元気においしく食べ続けるためのポイントをお話します。	2月10日(水)	10時～正午	福岡短期大学1号館125教室	無料	どなたでも	30人	福岡短期大学人事総務課 TEL: 922-4034	要申込
女性の健康セミナー ② PMS(月経前症候群)とは～予防ストレッチで快適な月経ライフを!	PMSが起こる要因を理解し、症状を軽減する過ごし方や、予防方法を学びます。	11月7日(土)	10時～11時半	男女共同参画推進センタールミナス	1,000円	女性	15人	男女共同参画推進センタールミナス	要申込

◎相談

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
オレンジひろば	認知症や介護について誰かとおしゃべりしてほっと一息つきたい人などが集う場です。	11月13日(金)	13時30分～15時	九州国立博物館1階研修室	無料	認知症の人、介護者などどなたでも	-	九州国立博物館企画課 教育普及 092-918-2851	不要

健

康

※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
ボッチャ体験会	年齢や性別、障がいの有無に関係なく全ての人と一緒に競い合えるスポーツです。	2月14日(日)	10時～	体育センター	500円程度	小学生以上	20人	(公財) 太宰府市文化スポーツ振興財団	要申込
史跡のまちのスポーツ体験 ～モルック無料出張講座～	最近話題のニュースポーツ「モルック」の体験・ルールの紹介に伺います。	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
史跡のまちのラジオ体操 ～正しいラジオ体操 無料巡回～ [㊞]	短時間で効果的に!市内の自治会や各種団体・サークル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*つぼマッ サージ(秋・冬編)	東洋医学の基本的な考え方や経絡を学び、マッサージの実践方法を身につけます。	【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	10人	いきいき 情報センター	要申込
骨盤腸整ウオーキング [㊞]	「骨盤」と「腸」を正しい位置に戻し、いつも体の調子が良い自分に出会いましょう	【全3回】 10月17日(土) 10月24日(土) 10月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
モルック レギュラーズカップ2	競技人口が増加している「モルック」の更なる競技普及のために、大会を開催します。	10月24日(土)	10時～	大佐野 スポーツ公園 ソフトボール場	太宰府市民 チーム: 1,000円 市外チーム: 2,000円	小学生以上	30 チーム	(公財) 太宰府市文化スポーツ振興財団	要申込
ピククルボール教室 [㊞]	アメリカ発祥で、テニス・バドミントン・卓球の要素を組み合わせたスポーツです。	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
太宰府会場 スポーツの日の行事 [㊞]	ウォークラリーです。	10月12日(月・祝)	9時10分 ～ 12時30分	太宰府小学校	無料	市民	—	スポーツ課	要申込
水城会場 スポーツの日の行事 [㊞]	講演会・ニュースポーツ体験です。	10月12日(月・祝)	10時00分 ～ 13時00分	プラム・ カルコア 太宰府 (中央公民館)	無料	市民	—	スポーツ課	要申込
太宰府東会場 スポーツの日の行事 [㊞]	ウォークラリーです。	10月18日(日)	未定	各公民館	無料	市民	—	スポーツ課	要申込
太宰府西会場 スポーツの日の行事 [㊞]	3種目のスポーツを体験してスタンプラリーを行います。	10月12日(月・祝)	9時00分 ～ 12時00分	太宰府西 小学校	無料	市民	—	スポーツ課	要申込
国分会場 スポーツの日の行事 [㊞]	運動会です。	10月12日(月・祝)	10時00分 ～ 14時30分	とびうめ アリーナ	無料	市民	—	スポーツ課	要申込
太宰府南会場 スポーツの日の行事 [㊞]	モルックです。	11月8日(日)	9時00分 ～ 12時00分	太宰府南 小学校	無料	市民	—	スポーツ課	要申込
ペタンクカーニバル [㊞]	市民にペタンクを知ってもらうために開催します。	10月25日(日)	9時30分 ～ 14時00分	松川運動公園	1チーム 300円	どなたでも	未定	スポーツ課	要申込

健康イベント:

※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
テニススクール	1期(4月～9月) 12回、2期(10月～2月) 12回の初級・初中級コース。気軽にテニスが楽しめます。	毎週火曜日	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	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、気分をスッキリしましょう。	毎週火曜日	10時40分～11時25分	太宰府 市民プール	一般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
アクアコンディショニング®	水の特性を利用し肩回りや腰回りのセルフコンディショニングを行います。	第1.3.5火曜日	11時40分～12時10分	太宰府 市民プール	一般700円 65歳以上 350円	18歳以上	30人	太宰府 市民プール	要申込
わくわくアクアミット®	アクアミットを着用し水の抵抗を利用したトレーニングをおこないます。	毎週水曜日	11時40分～12時25分	太宰府 市民プール	一般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®	水中での歩き方の基本をご紹介します。	毎週水曜日	13時30分～14時	太宰府 市民プール	無料(別途、 プール利用券 の購入必要)	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①②®	週替わりで様々な泳法の練習をおこないます。 ※①は12月まで休講	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	一般 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

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
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
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。	3月28日迄の 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	10,800円 (12回) ※10月～受講	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

ヨブテ
ーニ
ガルス



骨盤腸整ウォーキング



やさしいヨガ&ストレッチ

※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。