

# 福岡 100 関連イベント一覧

人生 100 年時代を自分らしく楽しむヒントが大集合💡

7/

1



他

## 令和8年度 第1回終活応援セミナー🎤

終活への関心を高めるための市民向けセミナー【動画配信】

終活のメリットやエンディングノートの書き方をテーマにした 7 本の動画（字幕付き）を配信中。

**期** 7月1日（水）～令和9年6月30日（水）

**所** オンライン

**HP** <https://www.city.fukuoka.lg.jp/fukushi/chiikihoken/health/00/04/r6seminar.html>

9/

14



## 認知症月間市民講演会🎤

認知症フレンドリーなまちへ～やさしさの輪を広げよう～

認知症への理解を深めるための市民講演会を開催します。

- ・ 認知症の人にもやさしいデザイン講演会
- ・ 若年性認知症当事者座談会
- ・ 認知症カフェ講演会 など

**期** 9月14日（月）

午前の部 10時00分～12時00分／午後の部 13時00分～16時30分

**所** 福岡市舞鶴庁舎 2 階 大研修室（中央区舞鶴 1-4-13）

**HP** [https://www.city.fukuoka.lg.jp/fukushi/dementia/health/00/04/sekaiarutuhaima/3-040108\\_2\\_3\\_4\\_5.html](https://www.city.fukuoka.lg.jp/fukushi/dementia/health/00/04/sekaiarutuhaima/3-040108_2_3_4_5.html)

9/

24



全 2 回

## 博多区認知症サポーター養成講座・ユマニチュード講座🎓

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。ご家族はもちろん、認知症の方ご自身もとても不安に思っています。いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症について知り、優しさを伝える接し方を学んでみませんか？

**期** ①基礎編：9月24日（木）14時00分～16時00分

②ステップアップ編：10月29日（木）14時00分～16時00分

**所** 博多区役所 5 階 集団指導室（博多区博多駅前 2-8-1）

**HP** [https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/Life/R8hakataku\\_ninnsapo.html](https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/Life/R8hakataku_ninnsapo.html)

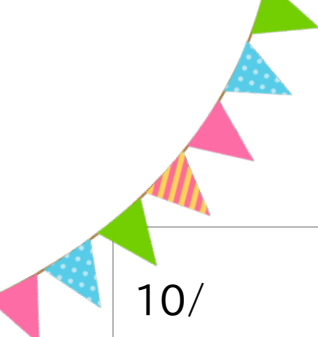
**期**=開催日時 **所**=場所 **HP**=ホームページ

※カレンダーの日付は、イベント開催日（複数日ある場合はその初日）を記載しています。

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9/</p> <p>27</p> <p>日</p>            | <p><b>認知症月間特別企画</b> 🎉</p> <p><b>ラグビーボールで遊んで思いやりの心を育てよう</b></p> <p>現役ラグビー選手を講師に招き認知症について学ぶイベントを開催します。</p> <p><b>期</b> 9月27日(土) 10時00分～12時00分<br/> <b>所</b> すのこスクエア(中央区大手門3-15-2)<br/> <b>HP</b> <a href="https://www.city.fukuoka.lg.jp/fukushi/dementia/health/00/04/sekaiarutuhaima/3-040108_2_3_4_5.html">https://www.city.fukuoka.lg.jp/fukushi/dementia/health/00/04/sekaiarutuhaima/3-040108_2_3_4_5.html</a></p>                                                                     |
| <p>10/</p> <p>1</p> <p>木</p> <p>全3回</p> | <p><b>オトナ女子の身体リセット講座</b> 🎓</p> <p><b>～今の私 今からの私のために～</b></p> <p>女性の運動、健康講話等、将来のためにも今の自分の身体の状態を知り、心と体の健康増進に取り組む機会とします。</p> <p><b>期</b> 10月1日(木)、10月15日(木)、10月29日(木)<br/> 各回 14時00分～15時30分<br/> <b>所</b> 西区役所別館(西区内浜1-4-7)<br/> <b>HP</b> <a href="https://www.city.fukuoka.lg.jp/nishiku/chiikifukushi/charm-event/otonazyosi.html">https://www.city.fukuoka.lg.jp/nishiku/chiikifukushi/charm-event/otonazyosi.html</a></p>                                                                |
| <p>10/</p> <p>7</p> <p>水</p> <p>全3回</p> | <p><b>40～50代女性のためのオンライン講演会</b> 🎤</p> <p><b>「私らしく、心地よくー今から見直したい、身体と心のケアー」</b></p> <p>40～50代の女性を対象に、生活の質向上を目指す3回シリーズの講座です。</p> <p>①女性の泌尿器トラブル<br/> ②忙しい女性のための“抜けがちな栄養”対策<br/> ③しなやかなこころの整え方</p> <p><b>期</b> ①10月7日(水) ②10月16日(金) ③10月30日(金)<br/> 各回 13時30分～15時15分<br/> <b>所</b> オンライン講座<br/> <b>HP</b> <a href="https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/women-bemyself10071030.html">https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/women-bemyself10071030.html</a></p> |

**期**=開催日時 **所**=場所 **HP**=ホームページ

※カレンダーの日付は、イベント開催日(複数日ある場合はその初日)を記載しています。

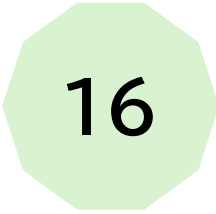
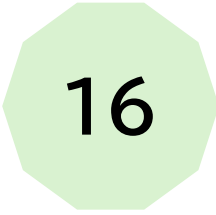


|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/<br><br>④       | <b>中央区「MCI？知って始める脳の元気アップ講座」</b> <br><br>認知症、MCI の予防等について学べる講座を開催します。福岡大学病院の健康運動指導士 松田 拓朗氏を講師に招き、講演「脳は、何歳からでも変えられる～今日から始める、脳を元気にする運動習慣～」と簡単な運動実技を行います。<br><br><b>期</b> 10月8日（木）14時00分～15時30分<br><b>所</b> 舞鶴庁舎2階 研修室（中央区舞鶴1-4-13）<br><b>HP</b> <a href="https://www.city.fukuoka.lg.jp/chuoku/chiikifukushi/r8chuuoukumciyoboukouza.html">https://www.city.fukuoka.lg.jp/chuoku/chiikifukushi/r8chuuoukumciyoboukouza.html</a>                                                                                   |
| 10/<br><br>④<br>他 | <b>きんしゃい♪フレイル予防教室 こすもすコース</b> <br><br>フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態をいいます。教室では、食事や口腔ケア等の講話と運動の実技を通して、予防のポイントが学べます。<br><br><b>期</b> 10月14日（水）～11月4日（水）10時00分～12時00分<br><b>所</b> 博多区保健福祉センター5階 集団指導室（博多区博多駅前2-8-1）<br><b>HP</b> <a href="https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/kanren-shisetsu/hakataku-chiikiokenfukushi-annai/kaigoyobou/fureiruyobou.html">https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/kanren-shisetsu/hakataku-chiikiokenfukushi-annai/kaigoyobou/fureiruyobou.html</a> |
| 10/<br><br>④     | <b>知っとうね？成年後見制度</b> <br><b>～人生100年時代に備えよう～</b><br><br>成年後見の内容や手続き方法などを、家庭裁判所職員が説明します。（※個別相談会ではありません）福岡市と成年後見推進センターによる取り組みの説明や市民後見人による活動の紹介も行います。※申し込み不要・先着200名<br><br><b>期</b> 10月14日（水）14時00分～16時00分<br><b>所</b> 福岡市市民福祉（ふくふく）プラザ 1階ふくふくホール（中央区荒戸3-3-39）<br><b>HP</b> <a href="https://www.city.fukuoka.lg.jp/fukushi/chiikioken/health/00/04/seinenkoukenseido_setu_meikai_hounohi.html">https://www.city.fukuoka.lg.jp/fukushi/chiikioken/health/00/04/seinenkoukenseido_setu_meikai_hounohi.html</a>      |

**期**=開催日時 **所**=場所 **HP**=ホームページ

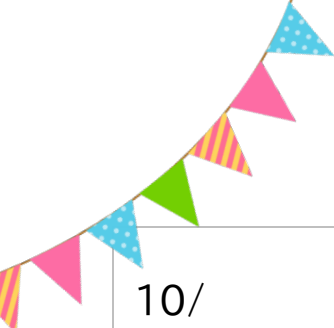
※カレンダーの日付は、イベント開催日（複数日ある場合はその初日）を記載しています。



|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10/<br><br>     | <b>ロゼット・マレスコッティ氏らによる講演会・シンポジウム</b><br><b>「ユマニチュード®が目指す、良い生活の場の実現」</b><br><br><br><br><p>10月に開催される「国境なきユマニチュード国際会議 in 福岡 2026」に先立ち、ユマニチュード考案者ロゼット・マレスコッティ氏らによる講演会・シンポジウムを行います。参加費は無料！事前の参加申込みが必要です。</p> <p><b>期</b>10月16日（金）13時00分～16時30分<br/><b>所</b>福岡市男女共同参画推進センター アミカスホール（南区高宮 3-3-1）<br/><b>HP</b><a href="https://jhuma.org/shiminkouza2026/">https://jhuma.org/shiminkouza2026/</a></p>                           |
| 10/<br><br>  | <b>博多区健康づくり月間イベント 2026</b> <br><p>健康づくりについて楽しく学べるイベントを開催します。睡眠に関する講演会や運動ミニ講座を実施するほか、健康ランチ（有料）を提供します。また、お口の健康チェック、骨密度・足指力・体組成などの測定コーナーや、お薬相談、栄養相談など、健康づくりに役立つさまざまなコーナーを設けます。なお、睡眠に関する講演会、運動ミニ講座、健康ランチは事前予約が必要です。詳しくは区ホームページをご確認ください。</p> <p><b>期</b>10月16日（金）10時30分～13時30分<br/><b>所</b>博多区役所 5階（博多区博多駅前 2-8-1）<br/><b>HP</b><a href="https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/kenko/reiwa8/hakatakukenkoudukuri.html">https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/kenko/reiwa8/hakatakukenkoudukuri.html</a></p> |
| 10/<br><br> | <b>第8回日本ユマニチュード学会学術集会 福岡大会2026</b> <br><p>10月に開催される「国境なきユマニチュード国際会議 in 福岡 2026」との共同開催となります。「実践と科学で示すユマニチュード～多様な連携が支えるケアの進化～」を大会テーマとし、多数の基調講演やシンポジウムとともに、個別の学術発表・事例報告についてはポスターセッション形式で発表・討論を行います。</p> <p><b>期</b>10月17日（土）<br/><b>所</b>福岡国際会議場（博多区石城町 2-1）<br/><b>HP</b><a href="https://jhuma.org/soukai8/">https://jhuma.org/soukai8/</a></p>                                                                                                                                                           |

**期**=開催日時 **所**=場所 **HP**=ホームページ

※カレンダーの日付は、イベント開催日（複数日ある場合はその初日）を記載しています。



|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10/</p> <p>17</p> <p>⊕</p> <p>他</p> | <p><b>令和8年度 おでかけ付き添いボランティア入門講座</b> </p> <p>加齢や障がいなどにより、1人で外出することに不安や不自由な方の、「でかけたい」というニーズに対応するための、外出支援ボランティアを養成する講座です。</p> <p><b>期</b>①10月17日(土) ②10月24日(土) ③10月31日(土)<br/>①②③10時00分～12時00分</p> <p><b>所</b>福岡市市民福祉プラザ3階 交流ひろば(中央区荒戸3-3-39)</p> <p><b>HP</b><a href="https://fukuoka-shakyo.or.jp/news/event/20260825.html">https://fukuoka-shakyo.or.jp/news/event/20260825.html</a></p>                                                                                                                                                                                   |
| <p>10/</p> <p>18</p> <p>日</p> <p>他</p> | <p><b>国境なきユマニチュード国際会議 in 福岡 2026</b> </p> <p>本会議には、ユマニチュード発祥のフランスやアジア各国など、国内外の自治体や研究機関、大学、医療・福祉関係者など多様な主体が参加し、「すべての人により良いケアを～誰もが安心して暮らせる人生100年時代の実現に向けた挑戦～」をテーマに高齢化が進む社会におけるケアのあり方やそれを取り巻く環境について議論や交流が行われます。本会議は、国際的な専門家の交流の場ですが、市内の医療・福祉の関係者、一般市民の皆様を含め、どなたでもご参加が可能です。</p> <p><b>期</b>10月18日(日)～10月19日(月)</p> <p><b>所</b>福岡国際会議場(博多区石城町2-1)</p> <p><b>HP</b><a href="https://www.congre.co.jp/humanitude2026/index.html">https://www.congre.co.jp/humanitude2026/index.html</a></p>  |
| <p>10/</p> <p>21</p> <p>水</p>          | <p><b>中央区健康フェア 2026</b> </p> <p>今年のテーマは「防災×健康～もしもに備える、毎日の元気づくり～」です。防災ミニ講座や食事・運動に関する情報など、健康づくりのヒントが満載です。みなさまのご参加をお待ちしています。</p> <p>※「体組成チェック」のみ事前予約が必要です(先着60名)</p> <p><b>期</b>10月21日(水) 10時00分～13時00分<br/>(各種健康チェックコーナーは12時30分受付終了)</p> <p><b>所</b>あいれふ1・2・5・7階(中央区舞鶴2-5-1)</p> <p><b>HP</b><a href="https://www.city.fukuoka.lg.jp/chuoku/kenko/life/kenkoudukuri/kenkofea.html">https://www.city.fukuoka.lg.jp/chuoku/kenko/life/kenkoudukuri/kenkofea.html</a></p>                 |

**期**=開催日時 **所**=場所 **HP**=ホームページ

※カレンダーの日付は、イベント開催日(複数日ある場合はその初日)を記載しています。

10/

31



他

## RUN 伴 2026

RUN伴（らんとも）とは、認知症の人や、その家族、支援者、一般の人が少しずつリレーしながら一つのタスキをつなぎゴールを目指す全国プロジェクト。地域に暮らす人たちがお互いを知り、つながり、認知症について考える。そんな機会、きっかけをつくるソーシャルアクションです。

福岡では『認知症であっても なくても安心して暮らせる まちづくりを応援』を合言葉として活動しています。

**期** 10月31日（土）・11月7日（土）午前中

**所** 博多区内

**HP** [https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/R8hakataku\\_ninchishou-gekkkan.html](https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/R8hakataku_ninchishou-gekkkan.html)

**期**=開催日時 **所**=場所 **HP**=ホームページ

※カレンダーの日付は、イベント開催日（複数日ある場合はその初日）を記載しています。