

福岡 100 関連イベント一覧

福岡 100 何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ

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>

10/

1



他

西区健康づくり月間 2026 🎉

「西区健康応援ポイントラリー」や健康づくりに関するパネル展示など、健康づくりのきっかけを応援するイベントです。

期 10月1日（木）～10月31日（土）8時45分～17時15分（開庁時間内）

所 西区役所別館（西区内浜 1-4-7）

HP https://www.city.fukuoka.lg.jp/nishiku/kenko/life/kenkou/kenkoudukurigekkan_nishi.html

10/

14



他

きんしゃい♪フレイル予防教室 こすもすコース🏠

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。

期 10月14日（水）～11月4日（水）10時00分～12時00分

所 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）

HP <https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/kanren-shisetsu/hakataku-chiikihokenfukushi-annai/kaigoyobou/fureiruyobou.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。



10/   他	令和8年度 おでかけ付き添いボランティア入門講座  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。 期①10月17日（土）②10月24日（土）③10月31日（土） ①②③10時00分～12時00分 所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） HPhttps://fukuoka-shakyo.or.jp/news/event/20260825.html
10/   他	RUN 伴 2026  RUN伴（らんととも）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 HPhttps://www.city.fukuoka.lg.jp/hakataku/chiikifukushi/R8hakataku_ninchishou-gekkkan.html
10/  	RUN 伴東区 2026  RUN伴とは認知症の人や家族、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です。東区では、地域住民や企業、商店などの皆さんが認知症と生きる「本人」や「家族」、「医療福祉関係者」と共に、次の人へとタスキをつなぎながら、誰もが暮らしやすいまちを目指します。 期10月31日（土）13時00分～15時30分 所東区内5ルートおよびイオンモール香椎浜かけはし広場

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。



11/ 7 ⊕ 他	令和 8 年度視覚障がい者外出支援ボランティア養成講座  視覚障がい者の外出を安全かつ快適にサポートするための知識と基礎技術を学び、通院や買い物などの外出に付き添う外出支援ボランティアを養成する講座を実施します。 期①11月7日(土) ②11月14日(土) ③11月21日(土) ① ②13時00分～16時00分 ③10時00分～16時00分 所福岡市市民福祉プラザ 201 会議室他(中央区荒戸 3-3-39)
11/ 15 日	一般市民向け講座「初めて知るユマニチュード®」  認定インストラクターが、認知症への理解を促し、ユマニチュードの実践方法を分かりやすく伝えます。「見る」「話す」「触れる」「立つ」などの基本技術も実技を通して学びます。参加費は無料！事前の参加申込みが必要です。 期11月15日(日) 13時30分～15時30分 所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 丁目 3-1) HPhttps://jhuma.org/r8fukuoka-shimin/ 

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。