

「食べて歩こう！パートナーズウォーク」第2弾 対象イベント一覧

最終更新：2026年1月19日

【区別・開催日順】

※イベントによって、事前申込や参加費などの条件があります。また、申込多数の場合は受付を終了していることがあります。詳しくは各URLをご覧ください。問い合わせ先にご確認ください。

イベント名称	概要	開催日時	開催場所	住所	対象	人数	URL	問い合わせ先 (名称・連絡先)	備考
▼東区									
東区生活習慣病予防講演会	歯を通じた生活習慣病の講演会です	2/19(木) 13:30~15:00 ※受付は13:00開始	東区役所別館1階講堂	東区箱崎2-54-27	なし	50人		東区健康づくり推進委員会事務局 TEL 092-645-1078	
▼博多区									
脳のいきいき健康教室午前	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	1/7(水) 10:00~12:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午後	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	1/7(水) 13:00~15:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
ゆっくり生運運動	分かりやすい動作でゆっくりと動くエクササイズです。	1/11(日) 14:00~15:30	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	20人 先着 (空きがあれば当日まで)		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午前	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	1/14(水) 10:00~12:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午後	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	1/14(水) 13:00~15:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
腸活で冬の免疫力アップ講座	管理栄養士が免疫力アップについて、講義及び調理を行います。	1/15(木) 10:00~11:30	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	20人 先着 (空きがあれば当日まで)		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	申込多数につき受付終了
健康相談	看護師が血圧測定や体の相談に個別に対応します。	1/15(木) 13:45~15:45	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	なし		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
春住校区明るく楽しいさわやか健康教室	衛生連合会主催の健康教室です。今回は健康運動指導士による「椅子に座りながらできる！簡単体操」を実施します。	1/16(金) 10:00~11:00	春住公民館	博多区博多駅南3-11-30	春住校区周辺にお住まいの65歳以上の方	なし		博多区地域保健福祉課 TEL 092-419-1100	
脳のいきいき健康教室午前	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	1/21(水) 10:00~12:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午後	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	1/21(水) 13:00~15:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
健康美容講座【血めぐりをUPして健康で快適な毎日】	日用品メーカーより講師をお招きして、毎日のくらしの中で無理なくできる、血めぐりをよくする体づくりをご紹介します	1/22(木) 13:00~13:40	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	20人 先着 (空きがあれば当日まで)		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
オレンジカフェ	認知症の方やその家族、認知症に不安をお持ちの方の交流や医療スタッフによる講座など気軽に参加できる集いです。千鳥橋病院と地域包括支援センターの皆様にご協力いただいております。	1/23(金) 14:00~15:30	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	20人 先着 (空きがあれば当日まで)		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午前	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	1/28(水) 10:00~12:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午後	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	1/28(水) 13:00~15:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午前	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	2/4(水) 10:00~12:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午後	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	2/4(水) 13:00~15:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
生活習慣病予防月間事業	歯科医師による講話「噛んで食べる」、健康ランチの試食	2/10(火) 12:00~14:00	博多区役所5階	博多区博多駅前2-8-1 博多区役所	福岡市民	50人	https://www.city.fukuoka.lg.jp/hakata/kenko/R7/hakatakuseikatsusukanbyo.htm	健康づくり推進協議会事務局 TEL 092-419-1091	
脳のいきいき健康教室午前	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	2/18(水) 10:00~12:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午後	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	2/18(水) 13:00~15:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
健康相談	看護師が血圧測定や体の相談に個別に対応します。	2/19(木) 13:45~15:45	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	なし		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
オレンジカフェ	認知症の方やその家族、認知症に不安をお持ちの方の交流や医療スタッフによる講座など気軽に参加できる集いです。千鳥橋病院と地域包括支援センターの皆様にご協力いただいております。	2/20(金) 14:00~15:30	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	20人 先着 (空きがあれば当日まで)		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
脳のいきいき健康教室午前	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	2/25(水) 10:00~12:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	

「食べて歩こう！パートナーズウォーク」第2弾 対象イベント一覧

最終更新：2026年1月19日

【区別・開催日順】

※イベントによって、事前申込や参加費などの条件があります。また、申込多数の場合は受付を終了していることがあります。詳しくは各URLをご覧ください。問い合わせ先にご確認ください。

イベント名称	概要	開催日時	開催場所	住所	対象	人数	URL	問い合わせ先 (名称・連絡先)	備考
脳のいきいき健康教室午後	読み、書き、計算、体操、レクリエーションその他楽しいイベントを行います	2/25(水) 13:00~15:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	25人 先着		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
健康美容講座【低糖質スイーツ教室】	低糖質でおいしく健康なスイーツを調理します。	2/25(水) 10:00~11:30	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	15人 先着 (空きがあれば当日まで)		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
健康美容講座【カカオチョコレート】	メーカーより講師をお招きして、食事の効果を学びます	2/27(金) 10:00~11:00	福岡100プラザ博多	博多区千代1-1-42	福岡市在住の原則60歳以上の方	20人 先着 (空きがあれば当日まで)		福岡100プラザ博多 TEL 092-641-0903	
アラカンフェスタ	退職等で生活スタイルの大きな転換が見込まれる60歳前後の世代を主な対象とした、これからの過ごし方について考え、様々な活動を行うきっかけをつくるためのイベントです。	2/28(土) 10:00~16:00	福岡国際会議場	博多区石城町2-1	主に60歳前後の方 ※限定はしていません。	なし	https://www.r60festa.jp/	アラカンフェスタ実行委員会事務局 TEL 092-401-3456	HPは1月下旬に更新予定
▼中央区									
みんなでよかトレ運動教室	施設長による健康体操 (よかトレ実践ステーション登録)	1/6(火) 10:00~11:50	福岡100プラザ中央	中央区長浜1-2-15 3F	福岡市在住の原則60歳以上の方	なし		福岡100プラザ中央 TEL 092-771-7677	申込多数につき受付終了
いきいき脳健康教室	脳の健康維持・向上を目的とした教室	1/9(金) 13:00~14:50	福岡100プラザ中央	中央区長浜1-2-15 3F	福岡市在住の原則60歳以上の方	36人 先着		福岡100プラザ中央 TEL 092-771-7677	申込多数につき受付終了
やせナイト塾 (生活習慣改善教室)	健康的に減量するための、食事や運動のポイントを分かりやすく学ぶことができる教室です	①夜開催 1/9(金)、1/16(金)、1/23(金) 19:00~(2時間程度) ②昼開催 2/7(土)、2/28(土) 13:00~(4時間程度) ※上記日程と3か月後 4/24(金)・5/9(土)のフォロー教室で1セット	あいれふ ①4階ニコニコルーム ②2階認知症フレンドリーセンター内	中央区舞鶴2-5-1	市民の方 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望される方 (18歳以上)	1回につき 定員15名	https://www.kenkou-support.jp/health/yasenight/index.html	福岡市健康づくりサポートセンター TEL:092-751-2806 (受付時間9:00~17:00) 予約専用アドレス: yoyaku@kenkou-support.jp	・参加費①1,000円 (4講座1セット)、②1,000円 (2講座1セット) ・要予約 (希望する受講日の7日前までにご予約ください)
禁煙教室	実践的な禁煙方法などの講和、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導などに関する教室です	1/12(月)・2/11(水) 10:30~ (2時間程度)	あいれふ 4階ニコニコルーム	中央区舞鶴2-5-1	市民の方 (タバコをやめたいと考えている方、禁煙中の方、禁煙でお困りの方など)	1回につき 定員15名	https://www.kenkou-support.jp/health/smoking/index.html	福岡市健康づくりサポートセンター TEL:092-751-2806 (受付時間9:00~17:00) 予約専用アドレス: yoyaku@kenkou-support.jp	・参加費：1,000円 ・要予約 (希望する受講日の7日前までにご予約ください)
口腔ケア (お口の相談)	歯科衛生士による口腔ケア相談	1/14(水) 13:30~15:30	福岡100プラザ中央	中央区長浜1-2-15 3F	福岡市在住の原則60歳以上の方	4人		福岡100プラザ中央 TEL 092-771-7677	
いきいき脳健康教室	脳の健康維持・向上を目的とした教室	1/16(金) 13:00~14:50	福岡100プラザ中央	中央区長浜1-2-15 3F	福岡市在住の原則60歳以上の方	36人 先着		福岡100プラザ中央 TEL 092-771-7677	申込多数につき受付終了
1日糖尿病教室	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの美食、体組成測定、口腔ケアの実演などの教室です	1/17(土)・2/21(土) 10:00~15:00	あいれふ 7階研修室	中央区舞鶴2-5-1	市民の方 (糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方)	1回につき 定員15名	https://www.kenkou-support.jp/health/oneday/index.html	福岡市健康づくりサポートセンター TEL:092-751-2806 (受付時間9:00~17:00) 予約専用アドレス: yoyaku@kenkou-support.jp	・参加費：1,000円 (同伴者も同じ) ・要予約 (希望する受講日の7日前までにご予約ください)
みんなでよかトレ運動教室	施設長による健康体操 (よかトレ実践ステーション登録)	1/20(火) 10:00~11:50	福岡100プラザ中央	中央区長浜1-2-15 3F	福岡市在住の原則60歳以上の方	なし		福岡100プラザ中央 TEL 092-771-7677	申込多数につき受付終了
いきいき脳健康教室	脳の健康維持・向上を目的とした教室	1/23(金) 13:00~14:50	福岡100プラザ中央	中央区長浜1-2-15 3F	福岡市在住の原則60歳以上の方	36人 先着		福岡100プラザ中央 TEL 092-771-7677	
がん検診啓発イベント (ワンビル)	○乳がん検診・子宮頸がん検診の実施 ○トークショー「あしたの私への投資 ~がん検診を受けること~」の開催 ○同日開催のイベント「Feel ! Femtech & care2026 ~選ぶ、変える、あしたの私~」におけるがん検診啓発コーナーの設置	1/24(土)、1/25(日) 各10:00~17:00 ※トークショーは1/25(日) 14:00~15:00	ONE FUKUOKA BLD. (通称：ワンビル)	中央区天神1-11-1	乳がん検診：40歳以上の福岡市民 (女性) 子宮頸がん検診：20歳以上の福岡市民 (女性)	なし (がん検診は予約受付可能人数の上限あり)	https://fukuoka-kenshin-navi.city.fukuoka.lg.jp/news/detail/98	保健医療局地域保健課 TEL 092-711-4374 FAX 092-733-5535	
みんなでよかトレ運動教室	施設長による健康体操 (よかトレ実践ステーション登録)	1/27(火) 10:00~11:50	福岡100プラザ中央	中央区長浜1-2-15 3F	福岡市在住の原則60歳以上の方	なし		福岡100プラザ中央 TEL 092-771-7677	申込多数につき受付終了
健康相談	看護師による健康相談	1/28(水) 13:30~15:30	福岡100プラザ中央	中央区長浜1-2-15 3F	福岡市在住の原則60歳以上の方	4人 先着		福岡100プラザ中央 TEL 092-771-7677	
生活習慣病予防月間パネル展示	生活習慣病予防をテーマにしたパネル展示	1/30(金)~2/26(木)	福岡市健康づくりサポートセンター あいれふ1階	中央区舞鶴2-5-1	福岡市民	なし		中央区健康課健康づくり係 TEL 092-761-7340	

「食べて歩こう！パートナーズウォーク」第2弾 対象イベント一覧

最終更新：2026年1月19日

【区別・開催日順】

※イベントによって、事前申込や参加費などの条件があります。また、申込多数の場合は受付を終了していることがあります。詳しくは各URLをご覧くださいか、問い合わせ先にご確認ください。

イベント名称	概要	開催日時	開催場所	住所	対象	人数	URL	問い合わせ先 (名称・連絡先)	備考
福岡市歯科講演会 噛むってすごい！～口から始める健康習慣～	歯と口の健康が全身に与える影響について、歯科医師・歯科衛生士が講演します。参加者には口腔ケアグッズなどをプレゼント。	2/4(水) 10:00～12:00	福岡市役所15階講堂	中央区天神1-8-1	市内にお住まいの方・通勤・通学している方	130人	https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/oral_support/health/002_2.html	保健医療局口腔保健支援センター TEL 092-711-4396 FAX 092-733-5535	・先着130名、要事前申し込み（当日受付なし） ・1/5より受付開始
体組成×運動×食事で生活習慣病予防！ ～体をつくる3ステップ講座～	運動の普及・きっかけづくりを目的に、体組成測定と運動の実技指導を行う講座	2/6(金) 13:20～15:00	福岡市健康づくりサポートセンター あいれふ4階	中央区舞鶴2-5-1	主に30歳以上の中央区民	20人	https://www.city.fukuoka.lg.jp/chuoku/kenko/life/kenkoudukuri/R7undokyousuitsu.html	中央区健康課健康づくり係 TEL 092-761-7340	受付終了
第38回いきいき健康セミナー	市民の健康づくりに対する意識向上を目的としたセミナーで生活習慣病予防に関する講演会です	2/7(土) 14:00～15:00	あいれふ10階ホール	中央区舞鶴2-5-1	市民の方 福岡市周辺地域の方も可	250名（定員になり次第締切）	https://www.kenkou-support.jp/	福岡市健康づくりサポートセンター TEL:092-751-7778（受付時間9:00～17:00） FAX:092-751-2572	
平尾衛生連合会 健康講座	楽しく体を動かして健康づくり	2/9(月) 13:30～15:00	平尾公民館	中央区平尾3-29-23	平尾校区にお住まいの方	30人		中央区地域保健福祉課 TEL 092-718-1111	
▼南区									
健康相談	みんなでエンジョイ体操の前に、血圧測定及び健康相談を実施	1/9(金) 9:30～10:00	フィットネススタジオオアシス	南区若久6-1-26	福岡市在住の原則60歳以上の方	26人 先着		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	申込多数につき受付終了
みんなでエンジョイ体操⑤	NSによる運動機能向上に向けた体操 & 脳トレを実施	1/9(金) 10:00～11:45	フィットネススタジオオアシス	南区若久6-1-26	福岡市在住の原則60歳以上の方	26人 先着		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	申込多数につき受付終了
健康相談	みんなでエンジョイ体操の前に、血圧測定及び健康相談を実施	1/23(金) 9:30～10:00	フィットネススタジオオアシス	南区若久6-1-26	福岡市在住の原則60歳以上の方	26人 先着		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	申込多数につき受付終了
みんなでエンジョイ体操⑥	NSによる運動機能向上に向けた体操 & 脳トレを実施	1/23(金) 10:00～11:45	フィットネススタジオオアシス	南区若久6-1-26	福岡市在住の原則60歳以上の方	26人 先着		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	申込多数につき受付終了
出張福岡100プラザ南 出張健康プラザ	NSが講座へ出張し血圧測定・健康相談を実施	1/28(水) 10:00～10:30	野多目公民館	南区野多目2-8-12	福岡市在住の原則60歳以上の方	なし		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	
健康相談	みんなでエンジョイ体操の前に、血圧測定及び健康相談を実施	2/6(金) 9:30～10:00	フィットネススタジオオアシス	南区若久6-1-26	福岡市在住の原則60歳以上の方	26人 先着		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	申込多数につき受付終了
みんなでエンジョイ体操⑦	NSによる運動機能向上に向けた体操 & 脳トレを実施	2/6(金) 10:00～11:45	フィットネススタジオオアシス	南区若久6-1-26	福岡市在住の原則60歳以上の方	26人 先着		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	申込多数につき受付終了
出張健康プラザ	NSが講座へ出張し血圧測定・健康相談を実施	2/17(火) 10:30～11:00	花畑公民館	南区花畑3-35-6	福岡市在住の原則60歳以上の方	なし		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	
健康相談	みんなでエンジョイ体操の前に、血圧測定及び健康相談を実施	2/20(金) 9:30～10:00	フィットネススタジオオアシス	南区若久6-1-26	福岡市在住の原則60歳以上の方	26人 先着		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	申込多数につき受付終了
みんなでエンジョイ体操⑧	NSによる運動機能向上に向けた体操 & 脳トレを実施	2/20(金) 10:00～11:45	フィットネススタジオオアシス	南区若久6-1-26	福岡市在住の原則60歳以上の方	26人 先着		福岡100プラザ南 TEL 092-511-7255	申込多数につき受付終了

「食べて歩こう！パートナーズウォーク」第2弾 対象イベント一覧

最終更新：2026年1月19日

【区別・開催日順】

※イベントによって、事前申込や参加費などの条件があります。また、申込多数の場合は受付を終了していることがあります。詳しくは各URLをご覧ください。問い合わせ先にご確認ください。

イベント名称	概要	開催日時	開催場所	住所	対象	人数	URL	問い合わせ先 (名称・連絡先)	備考
▼城南区									
出張福岡100プラザ城南 よかトレ体操	簡単な体操で日常的に健康づくりを目指します。	1/9(金) 14:30～14:50	片江公民館	城南区片江5-35-20	福岡市在住の 原則60歳以上の方	7人 先着		福岡100プラザ城南 TEL 092-861-1123	申込多数につき受付終了
出張福岡100プラザ城南 よかトレ体操	簡単な体操で日常的に健康づくりを目指します。	2/18(水) 14:30～14:50	堤公民館	城南区樋井川7-21-1	福岡市在住の 原則60歳以上の方	7人 先着		福岡100プラザ城南 TEL 092-861-1123	
元氣サポート健康講座 (連続講座)	理学療法士が教えるストレッチやトレーニングです。膝の痛み予防や正しい歩き方などプロが元氣をサポートします。	2/24(火) 13:00～15:00	城南フレンドホーム	城南区南片江2-32-1	福岡市在住の 原則60歳以上の方	15人		福岡100プラザ城南 TEL 092-861-1123	申込多数につき受付終了
食育講演会「骨から始まる健康生活」	骨粗しょう症のメカニズムや予防を学ぶ講演会です。予約制。託児・手話通訳あり。	2/26(木) 13:30～15:00 ※受付13:00から	城南区役所別館	城南区鳥飼5-2-25	地域住民	50人	HPは1月下旬に公開予定	城南区健康課 TEL 092-831-4261	
▼早良区									
出張福岡100プラザ早良 ～動こう・笑おう・続けよう家庭でもできる筋力 維持運動～	理学療法士と一緒に介護予防を目的とした講座を全6回コースで開催。初回受講者優先。	1/7(水) 15:00～16:30	ともてらす早良	早良区四箇田団地9-1	福岡市在住の 原則60歳以上の方	15人		福岡100プラザ早良 TEL 092-804-7750	申込多数につき受付終了
四箇田校区 みんなでワイワイ 若返りエクササイズ	レクリエーションやゲームなど、介護予防の運動を行います。当日は運動できる服装で、室内履き、飲み物をご持参ください。	1/20(火)13:30～15:00	四箇田公民館	早良区四箇6-5-26	四箇田校区にお住まいの 65歳以上の方	25人		早良区地域保健福祉課 TEL 092-833-4363	要予約1/16まで。四箇田公民 (TEL 092-811-2180) へご連絡ください。
出張福岡100プラザ早良 ～動こう・笑おう・続けよう家庭でもできる筋力 維持運動～	理学療法士と一緒に介護予防を目的とした講座を全6回コースで開催。初回受講者優先。	1/21(水) 15:00～16:30	ともてらす早良	早良区四箇田団地9-1	福岡市在住の 原則60歳以上の方	15人		福岡100プラザ早良 TEL 092-804-7750	申込多数につき受付終了
入部校区健康づくり教室	自宅できる室内運動に取り組む教室です。当日は運動できる服装で、室内シューズをご持参ください。	1/24(土)10:00～11:30	入部公民館	早良区東入部2-14-14	入部校区にお住まいの方	30人		早良区地域保健福祉課 TEL 092-833-4363	要予約。入部公民館 (TEL 092-803-1247) へご連絡ください。
出張福岡100プラザ早良 ～動こう・笑おう・続けよう家庭でもできる筋力 維持運動～	理学療法士と一緒に介護予防を目的とした講座を全6回コースで開催。初回受講者優先。	2/4(水) 15:00～16:30	ともてらす早良	早良区四箇田団地9-1	福岡市在住の 原則60歳以上の方	15人		福岡100プラザ早良 TEL 092-804-7750	申込多数につき受付終了
出張福岡100プラザ早良 ～動こう・笑おう・続けよう家庭でもできる筋力 維持運動～	理学療法士と一緒に介護予防を目的とした講座を全6回コースで開催。初回受講者優先。	2/18(水) 15:00～16:30	ともてらす早良	早良区四箇田団地9-1	福岡市在住の 原則60歳以上の方	15人		福岡100プラザ早良 TEL 092-804-7750	申込多数につき受付終了
講演会&ヘルシーランチ	腸活に関する講演会の後、ヘルスメイトが手作りしたヘルシーランチをいただきます	2/20(金) 10:00～12:30 ※受付9:30～	早良区役所第2別館	早良区百道1-18-18	早良区民	30人	https://www.city.fukuoka.lg.jp/sawaraku/kenko/hokensyo/017_2.html	早良区健康課 TEL 092-851-6012	・申込多数の場合は抽選 ・参加費 (ランチ代) 500円
▼西区									
高齢者健康いきいき教室	ダンスや座ったままできる体幹運動、認知症予防の脳トレ体操などをを行います。	連続講座①～④の日程で 13:00～15:00 ①12/4 ※①④は対象外 ②1/8(木) ③2/5(木) ④2/16	福岡100プラザ西	西区今宿青木1043-31	福岡市在住の 原則60歳以上の方	30人 先着 (空きがあれば当日まで)		福岡100プラザ西 TEL 092-891-2727	
ヨガ	シニア向けのヨガ	連続講座①～③の日程で 10:30～11:30 ①1/11 ②2/1 ③3/4 ※③は対象外	福岡100プラザ西	西区今宿青木1043-31	福岡市在住の 原則60歳以上の方	30人 先着		福岡100プラザ西 TEL 092-891-2727	申込多数につき受付終了
健康マージャン	歌や運動も取り入れたマージャン教室	連続講座①～③の日程で 13:00～16:00 ①1/11 ②2/8 ③3/8 ※③は対象外	福岡100プラザ西	西区今宿青木1043-31	福岡市在住の 原則60歳以上の方	24人 先着		福岡100プラザ西 TEL 092-891-2727	申込多数につき受付終了
パラディソ体操	初心者の方も自分のペースで楽しめるエクササイズです。新たな体の動かし方を発見できる機会になります。	2/3(火) 10:00-11:00	福岡100プラザ西	西区今宿青木1043-31	福岡市在住の 原則60歳以上の方	18人 先着		福岡100プラザ西 TEL 092-891-2727	申込多数につき受付終了
60歳からはじめる体幹トレーニング	自身の健康を把握し、楽しい運動とコミュニケーションを通じて60代以降の皆様に年齢を感じさせない健康で充実した生活を提供します。	2/6(金) 13:00-14:00	福岡100プラザ西	西区今宿青木1043-31	福岡市在住の 原則60歳以上の方	18人 先着		福岡100プラザ西 TEL 092-891-2727	申込多数につき受付終了
生活習慣病予防講演会	生活習慣病を予防する姿勢改善に関する講演会です	2/26(木) 10:00-11:30	西区役所別館 1F 講堂	西区内浜1-4-7	福岡市民	50人	https://www.city.fukuoka.lg.jp/nishiku/kenko/life/kenkou/seikatushuukanbyou/yvohougekkan_nishi.html	西区健康づくり推進協議会事務局 TEL 092-895-7073	
出張福岡100プラザ西 脳トレ介護予防スポーツ	武術をベースとした介護予防体操を学ぶ	2/27(金) 10:00-12:00	玄洋公民館	西区横浜1-2-1	福岡市在住の 原則60歳以上の方	16人		福岡100プラザ西 TEL 092-891-2727	