週２回午前中 65歳からの新習慣！

ココロもカラダも もっと軽やかに！

市内在住で在宅の６５歳以上の方のうち、
要支援もしくは要介護認定を受けられていない方が
できるだけ長く地域で自立した生活ができるよう、市民センターで
介護予防や**自立支援**のための運動等のプログラムを行っています！

対象者

要支援もしくは要介護認定を受けられていない方で

- 家に閉じこもりがちの方
- 昼間一人きりになる方
- 一人暮らしの方やご夫婦でお住まいの方 など



場所・時間

場　所：市民センター　５０カ所
回　数：週２回 ※実施曜日は裏面記載
利用料：無料 ※作品等の材料費は実費負担
時　間：９：30～12：00

9:30～	10:30～11:30	11:30～12:00
健康チェック 朝の体操など	プログラム	ふれあいタイム （脳トレ・ニュースポーツ 等々）

プログラム内容

介護予防プログラムをはじめ、レクリエーションなど頭や身体を使い、
集団で一緒に楽しみながら参加できる介護予防に重点化したメニューです★
例）タオル体操、ミュージックケア、ヨガ体操、習字、絵手紙　などなど！
※市民センターにより、具体的なプログラム内容は異なります♪

注意事項

市民センターへは、**徒歩もしくは公共交通機関**で通っていただきます。
また、以下の項目に該当する方は、体の負担となる可能性が高いため、
参加をお断りすることがありますのでご了承ください。
① 血圧値が収縮期血圧180mmHg以上、または、拡張期血圧110mmHg以上ある。
② その他、医師が運動の禁止や制限をしている。

見学後のお申込みとなります！

事業の様子（動画）を
ご覧いただけます！

申込方法など詳細は裏面をご覧ください。
また、お気軽に北九州市社会福祉協議会（☎093-873-1296）までお電話ください♬

高齢者地域交流支援通所事業は、北九州市の委託を受け 北九州市社会福祉協議会が実施しています。

実施市民センター　一覧表

区	センター名	住　所	愛　称	開催曜日	電　話
門司	小森江西	矢筈町5-42	すずめの学校	火・金	372－6001
	清　見	清見3-1-1	あけぼの会	月・木	331－3033
	白野江	白野江2-13-1	ほのぼの会	月・水	341－3221
	錦　町	清滝3-5-5	銀の鈴	水・金	332－5600
	萩ヶ丘	大里戸ノ上3-8-1	なでしこ会	火・金	372－3720
	松ヶ江北	大字畑903	若竹会	火・金	481－5725
	丸　山	長谷1-14-28	みどりの風	水・金	332－1651
小倉北	足　原	足原2-8-3	折り鶴	月・木	941－5790
	足　立	宇佐町1-8-15	のばらの会	月・木	541－5085
	今　町	今町3-19-2	やまびこ	月・金	571－9898
	清　水	弁天町6-5	はつらつ清水	水・金	592－8351
	寿　山	大畠3-10-2	たんぽぽの会	月・木	531－1226
	中　島	昭和町16-2	友・誘・遊（ゆう・ゆう・ゆう）	月・木	931－8370
	西小倉	大門1-5-2	しらゆり会	月・金	592－1603
	南小倉	新高田1-10-3	ののはな会	火・木	592－5911
	井　堀	井堀3-15-2	あゆみの会	水・金	592－1170
小倉南	長　行	徳吉西3-3-16	楽遊学園（らくゆうがくえん）	月・水	452－3651
	葛　原	葛原本町3-4-34	福寿会	火・木	475－2185
	曽　根	中曽根3-9-7	えがお元気クラブ	火・金	475－6050
	長　尾	長行西1-1-1	ぽかぽかクラブ	火・木	451－1620
	貫	西貫1-11-1	虹の会	火・木	475－6070
	東朽網	大字朽網1215-1	かくえきていしゃ	火・金	475－8861
	守　恒	守恒2-8-36	すこやかクラブ	水・金	963－1446
	湯　川	湯川1-8-33	湯川好友会	月・木	941－1751
	若　園	若園4-1-50	若葉	水・金	921－3344
若松	赤　崎	西小石町8-2	むつみ会	火・金	751－1900
	高　須	高須北1-1-2	さくらんぼ	火・金	741－5707
	深　町	深町1-2-12	悠遊くらぶ	火・金	771－6873
	二　島	東二島2-7-3	こすもす	火・木	791－1552
	若松中央	浜町1-1-2	ほのぼの会	水・金	771－7685
八幡東	枝　光	日の出1-5-11	楽・楽（らくらく）クラブ	月・金	661－1034
	枝光南	中央3-9-5	スマイルクラブ	水・金	682－0067
	尾　倉	尾倉1-15-2	さらくらクラブ	水・金	661－0516
	槻　田	松尾町19-1	遊・遊	月・金	653－1185
	前　田	祇園1-5-1	ひだまり	水・金	662－0552
八幡西	青　山	青山2-1-3	ふくろうの会	火・木	631－0767
	赤　坂	星和町28-26	ふれあい	月・金	601－0782
	浅　川	浅川日の峯2-1-10	たんぽぽ会	火・木	601－3981
	池　田	茶屋の原1-6-3	ふれあいひろば池田	火・金	618－2188
	永犬丸	美原町9-2	すずらんの会	月・水	613－8006
	大　原	上上津役3-21-21	なんじゃもんじゃの木の会	月・木	612－6914
	楠　橋	馬場山緑7-41	はつらつ学級	月・水	618－8322
	木屋瀬	木屋瀬東1-12-1	ハッピー♡クラブ	火・金	617－1127
	塔　野	塔野1-3-2	のぞみの会	水・金	612－6308
	鳴　水	東鳴水2-4-16	やまつばきの会	水・金	621－3085
	本　城	本城1-15-1	ひまわり会	火・木	691－2301
戸畑	大　谷	東大谷2-2-44	大谷あやめ	水・金	881－4151
	浅　生	浅生2-13-7	さくら木クラブ	水・金	881－5688
	中　原	中原西3-2-1	すずらんの会	月・水	881－1038
	牧山東	新川町3-25	さわやかクラブ	火・金	881－3177

利用のお申込み

最寄りの地域包括支援センターや各区役所 保健福祉課 高齢者・障害者相談係で申込みができます。

最寄りの市民センター1カ所を利用することができます。

申込みは、本人のほか、家族などの代理申請も可能です。

※見学後のお申込となります。

お申込みから利用開始までの流れ

地域包括支援センター



利用場所の確認
面談、状況の確認
見学情報の確認

お申込み



審査の結果、
利用できる方については、
「利用決定通知書」が
区役所から届きます。

審査・決定

★利用開始★

市社協から、利用についての連絡があってからの利用開始です！

みなさんと一緒にがんばりましょう♪



2026年10月発行

≪お問合せ先≫
ふれあいネットワーク
社会福祉法人
北九州市社会福祉協議会 生活福祉課
〒804-0067 戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた8階
TEL 093-873-1296

LINE　市社協HP　Instagram　YouTube



市社協イメージキャラクター
「プチボザウルス」