

久留米市城島保健福祉センターにおける主な市の実施事業の状況（平成30年度実績）

●母子保健事業

NO	事業（教室）名	内容	実施時期	参加料金	実施時間	実施回数	場所
1	離乳食【はじめてクラス】	生後4ヶ月から6ヶ月児をもつ保護者の方を対象とした離乳食についての教室	6月、2月	無料	5時間	2回	健康フロア③ 調理実習室
2	ママパパきもち楽々相談	臨床心理士・心理相談員による妊娠・出産の影響で、心の変化がある方への相談会	8月、2月	無料	5時間	2回	2階会議室
3	ゆったり子育て相談会	児の発育や発達に対する不安や離乳食の進め方などを保健師、助産師、栄養士が指導	4月、6月、8月、10月、12月、2月	無料	4時間	6回	健康フロア③
4	1歳6ヶ月児健診（集団）	幼児の成長、発達を集団で実施し、児の状態を把握（医科健診と歯科検診）	6月、9月、12月、3月	無料	5時間	4回	健康フロア①②③
5	3歳健診（集団）	幼児の成長、発達を集団で実施し、児の状態を把握（医科健診と歯科検診）	5月、8月、11月、2月	無料	5時間	4回	健康フロア①②③
6	幼児安全講習会	子どもの看病、応急手当、救急法	9月	無料	4時間	1回	健康フロア①②③

●健康増進事業

NO	事業（教室）名	内容	実施時期	参加料金	実施時間	実施回数	参加者数
1	がん検診・特定健診（集団）	6月～11月に市の集団による特定健診、がん検診を実施	7月～11月	無料	6時間	7回	健康フロア①②③
2	健診事後説明会	特定健診、がん検診後の、健康に関する説明会	7月～1月	無料	5時間	14回	相談室

●介護予防事業

NO	事業（教室）名	内容	実施時期	参加料金	実施時間	実施回数	参加者数
1	ステップ運動教室	介護予防に効果的な運動（ステップ運動やスロージョギング）教室の実施	4月～3月	無料	3時間	46回	健康フロア①②

久留米市城島保健福祉センターにおける健康づくり事業の実施状況（平成30年度実績）

●企画事業

NO	事業（教室）名	内容	実施時期	参加料金	実施時間	実施回数	参加者数
1	げんきかんまつり	城島保健福祉センター「城島げんきかん」のPRイベント。健康や文化に関する情報発信を行い、市民の健康づくりに関する意識を高め、健康をはじめ、文化や教養の増進を図る。	11月11日	各種300円	7時間	1回	1,306人
2	城島げんきかん 無料運動教室 （健康フロア）	運動への動機付け支援として、健康フロアにおいて、講師によるストレッチやスロートレーニング、エアロビクス、ボクササイズなどの無料教室を開催し、筋力維持や健康増進を図る。	4月～3月	無料	30分	1,672回 （6回/日 程度）	12,183人
3	城島げんきかん 無料運動教室（歩行プール）	運動への動機付け支援として、ウォーキングプールにおいて、講師による水中ジョギング、水中シェイプアップ、アクアビクスなどの無料教室を開催し、水中運動を通じた筋力維持や健康増進を図る。	4月～3月	無料 施設使用料 200円必要	30分	1,672回 （3回/日 程度）	9,833人
4	小学生運動教室	小学生を対象に講師によるマット運動や走る・跳ぶ・投げる等の基本運動を行う。	1期 4/18～7/18 2期 9/12～12/19 3期 1/16～3/20	無料	1時間	1期11回 2期12回 3期 8回	63人
5	幼児運動教室	就学前の幼児を対象に講師によるマット運動や走る・跳ぶ・投げる等の基本運動を行う。	1期 4/14～7/14 2期 9/22～12/8 3期 1/12～3/23	無料	1時間	1期7回 2期6回 3期6回	75人
6	生活改善運動教室	高齢者を対象に講師によるステップ台を用いた転倒予防運動や下肢筋力向上プログラムを行う。	1期 4/11～6/27 2期 7/4～9/19 3期 10/10～12/19 4期 1/9～3/20	1,800円	1時間	6回	40人
7	筋力向上運動教室	高齢者を対象に講師による健康フロア・トレーニング室を使用した筋力運動プログラム教室を行う。	1期 4/13～6/22 2期 7/13～9/21 3期 10/5～12/21 4期 1/11～3/22	3,000円	4時間	各10回	52人
8	初心者料理教室 （男の料理教室） （かんたん料理教室）	料理経験の少ない方を対象に料理の基本を学ぶ教室。	5/12.9/8.2/23	1,200円	4時間	3回	20人
9	夏休み親子料理教室 （親子料理教室）	親子を対象に講師による食育料理を学び、料理を作る教室を開催する。	7/26.3/23	1,600円～ 2,400円	4時間	2回	20人
10	やさしいパン作り教室(手作り パン教室)	18歳以上を対象に講師による初心者向けパン作り教室を開催する。	8/4.12/12	1,200円	4時間	2回	30人
11	子ども料理教室	小学生を対象にボランティア団体による食育料理を学び、料理を作る教室を開催する。	8/1	500円	4時間	2回	30人
12	からだにやさしい 料理教室 （ヘルシーな料理教室）	18歳以上を対象に講師によるマクロビ料理学び、料理を作る教室を開催する。	6/27.10/31.12/16.1/23	1,400円	4時間	1回	17人
13	チョコレートを使ったお菓子 作り教室	18歳以上を対象に講師によるチョコレートを材料としたお菓子作り教室を開催する。	2/9	1,200円	4時間	1回	11人

久留米市城島保健福祉センターにおける健康づくり事業の実施状況（平成30年度実績）

●自主事業

NO	事業（教室）名	内容	実施時期	参加料金	実施時間	実施回数	参加者数
1	朝ピラティス（前期）	18歳以上を対象に講師による初心者向けピラティス教室を開催する。	4月～9月	10,500円	1時間	21回	483人
2	朝ピラティス（後期）		10月～3月				441人
3	夜ピラティス（前期）	18歳以上を対象に講師による初心者向けピラティス教室を開催する。	4月～9月	10,500円	1時間	21回	882人
4	夜ピラティス（後期）		10月～3月				798人
5	朝ヨガ（前期）	18歳以上を対象に講師による初心者向けヨガ教室を開催する。	4月～9月	10,500円	1時間	21回	483人
6	朝ヨガ（後期）		10月～3月				525人
7	夜ヨガ（前期）	18歳以上を対象に講師による初心者向けヨガ教室を開催する。	4月～9月	10,500円	1時間	21回	819人
8	夜ヨガ（後期）		10月～3月				819人
9	ZUNBA（前期）	18歳以上を対象とした講師によるラテンの音楽とダンスを取り入れたダンスエクササイズ教室。	4月～9月	8,500円	1時間	17回	289人
10	ZUNBA（後期）		10月～3月	9,000円		18回	216人
11	ZUMBA（単会費）		4/15.6/17.7/1.15.8/5.19.9/2.10/21.11/18.12/16.1/20.3/17	各500円	1時間	12回	254人
12	キッズ運動教室（1期）	6歳児～小学生を対象に講師によるとび箱・鉄棒・マット運動の教室を開催する。	4月～7月	5,850円	1時間	13回	234人
13	キッズ運動教室（2期）		9月～12月	5,850円		13回	143人
14	キッズ運動教室（3期）		1月～3月	4,500円		10回	110人
15	夏休みキッズ運動教室 夏期教室		7月～8月	2,600円	1時間	5回	55人
16	ボクサDEシェイプ （単会費）	18歳以上を対象に講師による音楽に合わせたパンチ動作やキック動作などを行うエアロビクス運動教室を開催する。	7/16. 8/11.9/24. 10/8.11/3 11/11.12/24.1/14.2/11. 3/21	各500円	1時間	10回	202人
17	認知症予防運動教室 1期 単会費	高齢者を対象に講師による認知症予防運動等の教室を開催する。	4月～6月	各500円	1時間	9回	29人
18	認知症予防運動教室 2期 単会費		7月～9月			7回	18人
19	認知症予防運動教室 3期 単会費		10月～12月			9回	39人
20	認知症予防運動教室 4期 単会費		1月～3月			8回	24人

久留米市城島保健福祉センターにおける健康づくり事業の実施状況（平成30年度実績）

●自主事業

NO	事業（教室）名	内容	実施時期	参加料金	実施時間	実施回数	参加者数
21	リズム運動教室 1期 月謝制	18歳以上を対象に講師によるエアロビクス、筋力運動等の教室を開催する。	4月～6月	1,500円～ 2,500円	1時間	11回	12人
22	リズム運動教室 2期 月謝制		7月～9月	1,000円～ 2,500円		10回	12人
23	リズム運動教室 3期 月謝制		10月～12月	1,000円～ 2,000円		10回	12人
24	リズム運動教室 4期 月謝制		1月～3月	1,000円～ 1,500円		7回	12人
25	たのしくフラダンス 1期 月謝制	18歳以上を対象に経験者向けフラダンス教室を開催する。	4月～6月	1,500円～ 2,500円	1時間	11回	12人
26	たのしくフラダンス 2期 月謝制		7月～9月	1,000円～ 2,500円		10回	12人
27	たのしくフラダンス 3期 月謝制		10月～12月	1,000円～ 2,000円		10回	12人
28	たのしくフラダンス 4期 月謝制		1月～3月	1,000円～ 1,500円		7回	12人
25	はじめてのフラダンス(1期)	18歳以上を対象に初心者向けフラダンス教室を開催する。	4月～6月	5,400円	1時間	10回	6人
26	はじめてのフラダンス(2期)		7月～9月				6人
27	はじめてのフラダンス(3期)		10月～12月				4人
28	はじめてのフラダンス(4期)		1月～3月				4人
29	はじめてのフラダンス体験会		9/21	1,000円～ 1,500円		1回	7人
30	ハニーズ ダンススクール	4歳～小学生を対象とした福岡ソフトバンクホークスハ ニーズOG等が講師となりダンス教室を開催する。	4月～3月	7,560円	1時間	月3回	15人
31			4月～3月				9人
32	かけっこ教室 単会費	4歳～小学生を対象に講師による速く走るためのフォーム 指導等を行う教室を実施する。	5/20.9/9	800円	2時間	2回	38人
33	英会話教室 ダンススクール	4歳～小学生を対象に講師に英会話教室を実施する。	6月～3月	月額3,450 ～ 4,600円	2時間	月2～4回	11人
34			4月～3月				18人
35	ウォーキング教室 単会費	18歳以上を対象に講師によるウォーキング時の姿勢につい て指導を行い、散策マップを用いた教室を開催する。	5/26	1,000円	2時間	1回	3人
36	キッズチャレンジ教室 単会費	6歳～小学生を対象に講師による調理実習・創作教室等を 開催する。	5/12.6/16.7/25.8/8 9/1.10/27.11/11.12/16 1/28.2/24.3/27	各100～ 700円	2時間	11回	246人
37							
38	ブロッサム教室(単会費)	18歳以上を対象に講師による筋力運動教室を開催する。	1/9	500円	2時間	1回	10人
39	和紙ランタン作り教室 単会費	18歳以上を対象に講師による和紙を用いたランタン作り教 室を開催する。	11/11	1,000円	2時間	1回	9人