

# 久留米市北野複合施設

## 別紙5 主な市の事業の状況等

久留米市北野複合施設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	曜日	実施時間	実施回数
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	4月、12月	木	5時間	2回
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	9月、3月	木	5時間	2回
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	木	4時間	6回
4	親子のびのび教室	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	水	4時間	6回
5	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）	5月、8月、11月、2月	火	5時間	4回
6	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）	4月、7月、10月、1月	水	5時間	4回

●健康増進事業

NO	事業（教室）名	内容	実施時期	実施時間	実施回数
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	6時間	7回
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	5時間	14回
3	定例総合健康相談	成人相談、母子相談	年間第4木曜	3時間	12回

●介護予防事業

NO	事業（教室）名	内容	実施時期	曜日	実施時間	実施回数
1	口からはじまる健康長寿講座	口のトラブルを予防・改善するために、ケアの方法や知識を学ぶ講座の実施	10月～12月	水	3時間	6回
2	認知症予防講座	認知機能検査や身体測定等を行い、認知症予防のコツを学ぶ講座の実施	11月	金	5時間	3回

久留米市北野複合施設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	実施時期	参加料金	実施時間
1	すまいるまつり 2018	北野複合施設のPRイベント。地域市民の健康づくりや地域文化に関する教養を深めることを目的とし、年に1回開催。	11月25日	日曜日	無料	7時間
2	コスモすまいる 無料運動教室 (多目的ルーム)	運動への動機付け支援として、多目的ルームにおいて、講師によるストレッチやステップ体操、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。	年間	毎日 (休館日 以外)	無料	30分
3	コスモすまいる 無料運動教室（ウォーキング 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、講師による水中歩行、水中筋力アップ、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。	年間	毎日 (休館日 以外)	無料	30分
4	Sunday family体操	親子(未就学児)を対象としたボールやマット等を用いたレクリエーション型の教室。	難関	第4日	無料	1時間
5	スペシャル レッスン	運動への動機付け支援として、講師による多目的ルームやウォーキングプールを使った水中運動、エアロビクスなど音楽に合わせた全身運動を短期間集中的に行い、筋力維持や健康増進を図り、自主的な運動を習慣づける。	①4/4.11.18.25 ②7/4.11.18.25 ③10/3.17.24.31 ④1/23.30.2/6.13		無料 施設使用料 200円必要	1時間
6	夏休み特別企画「親子料理教室」	親子(小学生)を対象とした料理の基本を学ぶ教室。食事に対する理解を深める内容を行なう。	7/21.25.8/1.8		1,000円	4時間
7	ウェルネスビューティーダイ エット講座	18歳以上を対象とした講師によるマクロビオティックの基本を学べる料理教室。	4/18.6/20.8/22 10/17.12/19.2/20		800円	4時間
8	久留米産地直送食育講座	18歳以上を対象とした講師による久留米産の食材を用いた料理教室。	5/25.11/23		600円	4時間
9	男の料理教室	男性(18歳以上)を対象とした講師による料理の基本を学ぶ教室。	5/12.19.26 7/14.28		800円	4時間
10	生活習慣病予防教室 「減塩料理教室」	18歳以上を対象とした講師による生活習慣病予防について学び、減塩料理を作る教室。	10/13.20		800円	4時間

久留米市北野複合施設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	実施時期	参加料金	実施時間
1	ボクサDEシェイプ（前後期）	18歳以上を対象とした講師によるボクシングの動きを取り入れたシェイプアップ教室。	4月～9月 10月～3月	火	9,000円	1時間
2	ZUMBA（前後期）	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 10月～3月	水	9,000円	1時間
3	ベーシックヨガ（前後期）	18歳以上を対象とした講師による初心者向けの座位の動きを中心としたヨガ教室。	4月～9月 10月～3月	水	9,000円	1時間
4	コンディショニングサーキット（前期）	18歳以上を対象とした講師によるサーキットトレーニング(健康ストレッチやダンベル・マットを用いた筋力運動、エアロビクスなど)形式の教室。	4月～9月	水	9,900円	1時間
5	コンディショニングサーキット（後期）		10月～3月		9,450円	1時間
6	ピラティス（前期）	18歳以上を対象とした講師による身体の奥の筋肉をしなやかにする動きを取り入れたピラティス教室。	4月～9月	木	7,200円	1時間
7	ピラティス（後期）		10月～3月		8,550円	1時間
8	ステップエアロ（後期）	18歳以上を対象とした講師によるステップ台を用いたエアロビクス教室。	10月～3月	木	6,750円	1時間
9	パワフルエアロ（前期）	18歳以上を対象とした講師による上級者向けのエアロビクス教室。	4月～8月	金	9,450円	1時間
10	パワフルエアロ（後期）		10月～3月		9,000円	1時間
11	美ボディシェイプ（前期）	18歳以上を対象とした講師による筋力運動及び有酸素運動を取り入れたボディメイク教室。	4月～9月	土	9,900円	1時間
12	美ボディシェイプ（後期）		10月～3月		8,550円	1時間
13	パワーヨガ（前期）	18歳以上を対象とした講師による中・上級者向けの立位の動きを中心としたヨガ教室。	4月～9月	土	9,900円	1時間
14	パワーヨガ（後期）		10月～3月		9,000円	1時間

久留米市北野複合施設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	実施時期	参加料金	実施時間
15	ワンコインスペシャルレッスン「ZUMBA」	18歳以上を対象とした講師による単会費のZUMBA教室。	5/31.8/29.30 1/31.2/28.3/28		500円	1時間
16	親子発酵食教室	親子(小学生)を対象とした講師による発酵食の料理教室。（味噌、甘酒、ぬか漬等）	12/8.15.22		回により異なる	2時間
17	子ども習字教室	小学1～6年生を対象とした講師による習字教室。	7/29		800円	2時間
18	ハニーズダンススクール	4歳～小学6年生を対象とした福岡ソフトバンクホークスハニーズのOG等が講師としてダンスを教える教室。体験会や発表会も随時開催。	4月～3月	土	7,560円	1時間
19	ハニーズダンススクール（体験会）		6/30.3/30		無料	1時間
20	ハニーズダンススクール（冬の発表会）		2/2		16,200円	3時間
21	キッズチャレンジ教室	小学1～3年生を対象とした講師によるマット運動や鉄棒、跳び箱などの器械を使用した体操教室。	①5/11・18・25・6/1 ②10/5・12・19・26 ③11/30・12/7・14・21 ④3/8・15・22・29		2,000円 (1クール)	1時間
22	キッズ体力づくり教室	小学1～3年生を対象に講師による体力づくりを目的としたテーマ型教室。かけっこやなわとびなど時期に合わせて開催。	4/20.9/14 11/16.2/22		500円	1時間
23	子どもcooking教室	小学1～6年生を対象とした講師による行事に合わせた料理教室。（母・父の日、ハロウィン、クリスマス等）	5/6.6/17.8/19 10/21.12/16		800円	1時間
24	子どもクラフト教室	小学1～6年生を対象とした講師による工作教室。（小物入れ、手づくりカゴ等）	7/22.11/3 10/21.12/16		800円	2時間
25	子ども科学工作教室	小学1～6年生を対象とした講師による科学を学ぶことを目的とした工作教室。環境問題を取り上げたエコ工作も実施。	8/9.23.2/27		8月：500円 2月：800円	2時間

久留米市北野複合施設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	実施時期	参加料金	実施時間
26	季節食育講座	18歳以上を対象とした四季の食材を用いた料理教室。	6/9.9/15.1/19		1,000円	4時間
27	弁当名人	18歳以上を対象としたお弁当づくり教室。運動会シーズンに合わせて実施。	9/22		1,000円	4時間
28	水中運動教室	運動への動機付け支援事業。歩行プールにおいて初心者向けのウォーキングや水中筋力運動を行う。	4月～3月	第2・4火 第2・4木	無料	30分
29	生活筋力向上ゆっくりプログラム	18歳以上を対象とした講師による高強度サーキットトレーニング教室。筋力向上や筋肥大のための運動を行う。	4月～3月	第2・4水	無料	30分
30	Go!Go!サーキット	小学1～6年生を対象とした講師による科学を学ぶことを目的とした工作教室。環境問題を取り上げたエコ工作も実施。	5/8.22.6/12.26 7/17.31		500円	45分
31	InBody測定会	体成分分析装置「InBody」を用いた測定会。交流広場にて実施し、健康維持の意識向上及び施設利用促進事業として行う。	4/7.5/12.6/2 8/4.9/8.11/10. 12/8.1/5.2/2.3/2		無料	4時間
32	Peek a body測定会	最新型姿勢分析機「Peek a body」を用いた測定会。研修室にて実施し、健康増進の意識向上及び施設利用促進事業として行う。	1/20		1,500円	7時間
33	NEC歩行姿勢測定会	歩行姿勢測定システムを用いた測定会。研修室にて実施し、健康増進の意識向上及び施設利用促進事業として行う。	3/21		300円	4時間
34	エクササイズでリフレッシュ（託児事業）	子育て中の保護者の健康増進支援事業。プール・トレーニング室を利用中、乳幼児を一時預かりする。	4月～3月		無料 施設使用料 200円必要	2時間