

㊦=対象 ㊧=定員、定数 ㊨=料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料(参加無料) ㊩=開所時間 ㊪=休所日 ㊫=申し込み ㊬=問い合わせ
㊭=共通 =共通の内容 ㊮=手話通訳 ㊯=要約筆記 ㊰=市の担当課 ㊱=FAX ㊲=ネット =ネット窓口(電子申請)…インターネットで申し込みができます 北九州市 ネット窓口 検索

ミニワールドスタジアム北九州のスポーツ

初級エアロ教室 初級者向けのエアロビクス。4月9日～7月2日のおおむね毎週月曜日(全12回)。㊦18歳以上。㊧先着20人。㊨6000円。

リズム体操教室&シナプソロジー リズムに乗って脳の活性化を図る運動をします。4月10日～6月26日の毎週火曜日(全12回)。㊦40歳以上。㊧先着20人。㊨6000円。

シニア健康体操 ストレッチや有酸素運動など。4月11日～6月27日の毎週水曜日(全12回)。㊦60歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。㊧先着20人。㊨6000円。

走り方教室 走り方の基本をスタッフが指導します。4月14日(土)。㊦小学1～3年生。㊧先着30人。㊨1000円。参加賞あり。



共通 10～11時30分。㊫4月3日からミニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側、㊲521・2020)へ。

体育協会のスポーツ教室

①ボウリング教室 いずれもおおむね毎週1回(全5～6回。各2～3時間)。▶桃園シティボウル(八幡東区桃園二丁目)=4月17日～5月22日の火曜日コース(19時)と4月18日～5月23日の水曜日コース(10時30分)と4月19日～5月24日の木曜日コース(14時)あり ▶コロナキャットボウル小倉(小倉北区西港町)=4月18日～5月24日の水曜日コース(9時30分)と木曜日コース(16時30分)あり ▶ユーズボウル北九州(八幡西区則松五丁目)=4月27日～6月8日の毎週金曜日。朝の部(9時30分)と夜の部(13時30分)と夜の部(19時)あり。①の**共通** ㊦18歳以上。㊧各コース各部20人。㊨1000円(靴代が別に必要)。

②ハンドボール教室 4月17日～8月21日のおおむね毎週火曜日(全12回)18～20時、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。㊦小学生。㊧20人。㊨5000円。

③卓球教室 4月27日～7月27日のおおむね毎週金曜日(全12回)10～12時、レディスもじ(門司区下馬寄)で。㊦18歳以上(学生は除く)。㊧20人。㊨6000円。

④初心者弓道教室 いずれも毎週2回(全12回。各2時間)。▶的場池弓道場(八幡西区的場町)=5月8日～6月15日の火・金曜日。昼の部(14時)と夜の部(18時30分)あり。㊦18歳以上。㊧各部15人 ▶門司弓道場(門司区大里東一丁目)=5月8日～6月15日の火・金曜日18時30分。㊦中学生以上(中学・高校生は保護者同伴)。㊧15人 ▶若松武道場(若松区古前一丁目)=5月8日～6月15日の火・金曜日18時30分。㊦中学生～70歳(中学・高校生は保護者の送迎が必要)。㊧15人 ▶浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)=5月14日～6月26日。月・木曜日コース(13時

30分)と火・金曜日コース(18時30分)あり。㊦18歳以上(高校生は除く)。㊧各コース15人 ▶勝山弓道場(小倉北区内) =5月21日～6月29日。火・金曜日コース(14時)と月・木曜日コース(18時30分)あり。㊦18歳以上。㊧各コース20人 ▶小倉南武道場(小倉南区徳力二丁目)=5月22日～6月29日の火・金曜日。昼の部(13時30分)と夜の部(18時30分)あり。㊦18歳以上(高校生は除く)。㊧各部20人。④の**共通** ㊨5000円。

共通 ㊫往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①②は4月10日、③④は17日までに北九州市体育協会(〒805-0011八幡東区八王寺町4-1、㊲652・5007)へ。

パドルテニス教室

▶黒崎体育館(八幡西区藤田四丁目)=5月3日～来年3月29日の木曜コース(12～17時)と金曜コース(9～12時)あり ▶城山体育館(八幡西区屋敷二丁目)=5月7日～来年3月25日のおおむね毎週月曜日。昼の部(12～17時)と夜の部(17～21時)あり ▶的場池体育館(八幡西区的場町)=5月9日～来年3月27日のおおむね毎週水曜日19～21時。**共通** 全38～47回。㊦先着各会場各部各コース20人。㊨月額1500円。㊫4月5日から北九州市レクリエーション協会 ㊲921・2801へ。

障害者スポーツセンターのスポーツ

①入門水泳教室 ▶大人の部=5月10日～6月28日の毎週木曜日18時30分～19時30分。㊦各種障害者手帳を持つ18歳以上 ▶児童の部=5月12日～6月30日の毎週土曜日11～12時。㊦各種障害者手帳を持つ4～17歳。①の**共通** 全8回。㊧各部10人。

②レベルアップ水泳教室 ▶大人の部=5月11日～来年2月22日のおおむね毎週金曜日(全41回)18時30分～19時30分。㊦各種障害者手帳を持つ18歳以上 ▶児童の部=5月13日～来年2月24日のおおむね毎月第2・4日曜日(全19回)14～15時30分。㊦各種障害者手帳を持つ4～17歳。②の**共通** ㊧各部10人。

③ウォーク&スイム教室 5月12日～来年2月23日の毎週土曜日(全42回)12～13時。㊦各種障害者手帳を持つ小学生以上。㊧15人。

④トレーニング教室 ▶夜コース=5月10日～来年2月28日の毎月第2・4木曜日18時30分～19時30分 ▶朝コース=5月13日～来年2月24日の毎月第2・4日曜日10～11時。④の**共通** 全20回。㊦各種障害者手帳を持つ18歳以上。㊧各コース15人。

共通 ㊫4月20日まで。詳細は障害者スポーツセンター(小倉北区三郎丸三丁目、㊲922・0026、㊲922・0041)へ。

健康エクササイズ教室

5月12日(土)、6月9日(土)、7月14日(土)(全3回)の10～11時30分、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。㊦各種障害のある人。㊧18人。㊫4月25

日までに同会館 ㊲883・5550へ。聴覚障害者は㊲883・5551も可(基本事項と㊮・㊯など介助必要の有無を記入)。

ジュニアのヨット体験教室

5月13日(日)10～16時、新門司マリナーで。㊦小・中学生(保護者同伴)。㊧10人。㊨3000円。㊫往復はがき(何人でも)に基本事項を書いて4月21日までに同施設(〒800-0113門司区新門司北二丁目1、㊲481・6233)へ。



高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室

いずれもおおむね6～9月の毎週1回(全13回。各1時間30分)。コースは▶スポーツプラザ・ラクシー(門司区高田一丁目)=水曜コース・土曜コース(いずれも15時)あり ▶ルネサンス小倉(小倉駅ビル内)=月曜コース・火曜コース・木曜コース(いずれも16時30分)あり ▶ウイングス城野(小倉南区富士見一丁目)=水曜コース(11時30分)と土曜コース(13時)あり ▶ときわスイミングスクール曾根(小倉南区葛原東三丁目)=火曜コース(10時) ▶スポーツクラブリフレ(若松区二島二丁目)=火曜コース・金曜コース(いずれも16時)あり ▶さわらびF&Cクラブ(八幡東区西本町四丁目)=火曜コース・水曜コース(いずれも15時)あり ▶ホテルクラウンパレス北九州(八幡西区東曲里町)=水曜コース(10時)と木曜コース(14時30分)あり ▶八幡西勤労青少年ホーム(八幡西区南鷹見町)=火曜コース(14時)と木曜コース(10時30分)あり ▶浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)=火曜コース・木曜コース(いずれも10時)あり。**共通** ㊦65歳以上(電話問診あり)。㊧各会場各コース25人。㊫往復はがき(1人1コースだけ)に基本事項を書いて4月13日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、㊲522・8765)へ。

初夏卓球大会

いずれも5月13日(日)9～17時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。▶シングルス=㊦先着男女各32人 ▶ダブルス=㊦先着男女各16組。**共通** ㊦高校生以上。㊨1人1種目600円。㊫4月3日から同施設 ㊲651・4600へ。



お知らせ

福祉医療制度のご案内

医療機関での保険診療による自己負担額を助成します。4月から他の公費医

療(自立支援医療、小児慢性特定疾病等)の適用を受ける場合でも、病院や薬局で医療費の助成が受けられます。必ず医療証を提示してください。

①子ども医療 ㊦0歳～中学生(中学生は入院だけ)。自己負担額は▶0～2歳児=無料 ▶3歳以上の未就学児=1医療機関、通院1カ月あたり600円(平成31年3月までは500円) ▶小学生=1医療機関、通院1カ月あたり1200円。①の**共通** 所得制限なし。入院は無料。

②ひとり親家庭等医療 ㊦ひとり親家庭の親と児童、父母のいない児童。自己負担額は1医療機関、通院1カ月あたり800円まで、入院1日500円(月7日まで)。所得制限あり。

③重度障害者医療 ㊦身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級(中学生以上の精神病床への入院は対象外)を持つ人。ただし、65～74歳の方は、後期高齢者医療に加入している人。自己負担額は訪問看護ステーションにおける訪問看護基本利用料の1割(1カ月あたり8000円を超えた場合は払い戻しあり)。所得制限あり。

共通 申請が必要。㊫①②は住所地の各区役所「子ども・家庭相談」コーナー、③は「高齢者・障害者相談」コーナーへ。

お酒は20歳になってから

4月は未成年者飲酒防止強調月間です。未成年者の飲酒は法律で禁止されています。未成年者がお酒を飲むと、脳の機能の低下、肝臓等の臓器への障害、性ホルモンの異常などのリスクが高くなります。㊫小倉税務署酒類指導官 ㊲583・1331へ。

小倉駅延伸開業20周年記念モノレール乗車券を発売

販売は4月1日(日)～5月31日(休)。モノレール乗車券(1日乗車券2枚組)をモノレール小倉駅で販売します。㊨1組1300円。郵送販売(送料込み1400円)もあり。詳細は北九州モノレール ㊲961・0103へ。

精神保健福祉センターからのお知らせ

①薬物乱用・依存の問題で悩む家族のための教室 4月11日～9月12日の毎月第2水曜日。初参加の人や個別相談希望の人は事前に㊫が必要。

②自死遺族のためのわかち合いの会 自死(自殺)で家族を亡くした人同士で語り合います。4月21日(土)。㊦自死(自殺)で家族を亡くした人。

共通 14～16時、精神保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)で。㊫②は必要。電話で4月20日までに精神保健福祉センター ㊲522・8729へ。

若年性認知症介護家族交流会

悩み相談や情報交換など。4月14日(土)13～15時、ウェルとばた(戸畑駅前)で。㊦若年性認知症の人と介護している家族。㊫認知症支援・介護予防センター ㊲522・8765へ。