

生活支援  
サービス

交流したい  
趣味を楽しみたい

健康づくり

福祉  
困りごと

# 宮若市

## 高齢者の生活 お役立ち情報



## 生活支援サービス

### ●ふれタク（宮若市AIデマンドタクシー）

産業観光課 商工振興係 電話 32-0519

「ふれタク」とは  
予約制の乗り合いタクシーです



#### 運行日

平日・土曜日の  
8時から17時  
※12時～13時は運休

- ・東部線：日曜日・祝日の9時から15時も運行
- ・西部線：日曜日・祝日は運休
- ・年末年始（12/29～1/3）は全線運休

路線は2つ（西部地域線、東部地域線）

#### 【予約方法】

予約専用コールセンター または  
宮若市公式LINEで

#### ①コールセンターでの予約

ふれタクコールセンター ☎0949-52-6815

利用日の1週間前から当日1時間前までに予約

「●月●日●時に、○○地域線の□□（乗車地点）  
から、△△（降車地点）まで、■人で乗ります」

#### ②宮若市公式LINEでの予約

利用日の1週間前から当日の1時間前までに予約

1. 宮若市公式LINEを友達追加して、利用者登録を行う
2. 行先や乗車希望日時乗車人数などを選択して予約

※専用アプリからも予約できます。

予約方法や乗降ポイントなど、詳しくは、電話又はホームページをご覧ください。

#### 運賃

一路線 どこでも一律

**300円**

4歳以上16歳未満：150円  
（小学生未満で保護者同伴の場合は無料）  
4歳未満：無料  
障害者手帳、療育手帳、精神障害者福祉手帳  
を持っている人：150円



### ●移動販売

産業観光課 商工振興係 電話 32-0519

精肉や冷凍鮮魚、野菜、パンなどの食材のほか、シャンプーやトイレトペーパーなどの  
生活用品、お弁当や総菜など約300品目を販売します。

●移動販売車運営：グリーンコープ生協ふくおか

曜日	場所	地区
水曜日	下有木霊験寺駐車場	下有木
	長井鶴郵便局横駐車場	長井鶴
	中畑公民館	三ヶ畑
	日吉農協跡地	三ヶ畑
	飯之倉公民館	四郎丸

曜日	場所	地区
木曜日	百合野公民館	龍徳
	和の里団地	磯光
	上町ゲートボール場	磯光
	岩淵公民館	宮田
	磯光郵便局 裏駐車場	磯光

※時間・場所など、詳しくは宮若市のホームページをご確認ください。

### ●宮若市巡回ふくしバス

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

宮若市内を回る巡回ふくしバスです

運行日	料金
月・水・金	無料

※詳しい時刻表、ルートは  
ホームページをご覧ください



#### ルート

- ① 脇野・磯光 方面
- ② 上大隈・百合野 方面
- ③ 山崎・笠松 方面
- ④ 原田・水原・山口・中 方面
- ⑤ 乙野・吉川・長井鶴 方面



各ルート、午前1便、午後1便運行しています。

### ●生活支援関連サービス

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

サービス名	対象者	内容
福祉車両の貸出し （スロープカー サイドリフトカー）	宮若市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・貸出期間…原則1日 ※相談可</li> <li>・料金…実費(移動距離に応じて)</li> <li>・申込み…申込書の提出(免許証が必要)</li> </ul>
車いすの貸出し	宮若市民で 退院、旅行、ケガなどで 車いすが必要な方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・貸出期間…1ヶ月 ※さらに1ヶ月更新可</li> <li>・料金…無料</li> <li>・申込み…申込書の提出(免許証が必要)</li> </ul>
チャイルドシート	<ul style="list-style-type: none"> <li>○宮若市民の、 子育て世帯で必要な方</li> <li>○宮若市に帰省し、 一時的に必要な方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・貸出期間…3ヶ月 ※更新可</li> <li>・料金…1000円</li> <li>・申込み…申込書の提出(免許証が必要)</li> </ul>

### ●寝具洗濯乾燥サービス

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

対象者	内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護認定を受けている方、 65歳以上で同程度の方</li> </ul> <p>※入院、もしくは施設入所を している方は対象外です</p>	<p>在宅で生活される方で、寝具の洗濯が困難な高齢者に対し、 寝具洗濯乾燥のサービスを提供しています。洗濯は専門業者へ 委託し、各利用者宅へ集配しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施時期：毎年1回（7～9月）</li> <li>・利用料金：掛敷布団、毛布…1枚500円 掛敷羊毛・羽毛布団…1枚1,000円</li> <li>・申込み：居住地区の民生委員の方へお申し込みください</li> </ul>

## 交流したい・趣味を楽しみたい

### ●サークル活動 社会教育課 公民館・スポーツ振興係 電話 32-0123

日時など変更になる可能性がありますので詳しくはご連絡ください。

サークル名	活動日時	活動場所	活動内容
彩心会	第2・第4金曜日 10:00~12:00	中央公民館 第一会議室	絵画(手描き染め)
宮田写真愛好会	第4火曜日 13:00~15:00	中央公民館 第一会議室	写真
パソコン若生会	月3回月曜日 13:30~15:30	中央公民館 視聴覚室	パソコンの勉強
リフォーム講座	第2・第4金曜日 10:00~15:00	中央公民館 和室	古布での作品作り
菜の花料理教室	第2・第4木曜日 12:00~14:30	中央公民館 生活実習室	料理
アロハフラメイツ宮田	月3回土曜日 13:00~15:00	中央公民館 研修室	フラダンス
フレッシュアップ3B	毎週金曜日 10:00~11:30	中央公民館 研修室	健康体操
墨心会	第2・第4月曜日 10:00~13:00	中央公民館 第三会議室	水墨画
絵手紙教室	月2回木曜日 13:00~15:00	中央公民館 第一会議室	絵手紙
炭鉱歴史研究会	毎月最終日曜日 15:00~17:00	中央公民館 研修室	炭鉱の歴史調査・研究
レイシャワーツリー	第1・第3金曜日 15:00~17:00	中央公民館 研修室	フラダンス
女声コーラス元気	毎週土曜日 13:30~15:00	笠松研修センター	コーラス
男声コーラスパンブー	毎週土曜日 15:00~17:00	笠松研修センター	コーラス
ヨガ なのはな	毎週火曜日 13:00~15:00	笠松研修センター	ヨガ体操
つばき会(体操同好会)	第2・第4木曜日 14:30~15:30	笠松研修センター	健康体操
宮若油絵教室	毎週土曜日 13:30~15:30	若宮分館	油絵
3B体操	月3回水曜日 10:15~11:30	若宮分館	健康体操
若宮囲碁同好会	毎週水曜日 9:00~16:00	若宮分館	囲碁
若宮唱歌クラブ	第1・第3火曜日 10:00~11:30	若宮分館	歌
整体リンパヨガ	毎週木曜日 10:00~12:00	B&G海洋センター	ヨガ
宮田太極拳同好会	毎週水曜日 10:00~12:00	B&G海洋センター	太極拳
混声合唱団グリーンエコー	木曜日(7月~9月/12月~2月) 19:30~21:30	中央公民館 研修室	コーラス
混声合唱団グリーンエコー	木曜日(4~6月10月,11月,3月) 19:30~21:30	笠松研修センター	コーラス
古文書学習会	第2・第4月曜日 13:30~15:30	中央公民館 第二会議室	古文書の勉強
アロハフラメイツ宮田	月3回水曜日 12:00~14:00	B&G海洋センター	フラダンス
PLENO SOL	毎週火曜日 19:50~20:50	笠松研修センター	ZUMBA
編物教室	第1,第3火曜日 13:30~15:30	若宮分館	編物
押花教室	第2火曜日 13:30~15:30	若宮分館	押花
山口 読書会	第1・第3土曜日(土) 9:30~12:00 第2日曜日(日) 13:30~16:00	若宮分館	読みきかせ
英聖蘭会	毎週月曜日 10:00~12:00	山口コミュニティセンター	日本舞踊
日本詩吟学院福岡岳風教場	月3回 火曜日 19:00~20:00	山口コミュニティセンター	詩吟
手芸クラブ	月2回 月曜日 14:00~16:00	山口コミュニティセンター	手芸
宮田郷土史会	未定 未定	中央公民館 研修室	郷土史の勉強(座学)及び 史跡・遺跡等の現地研修

## ●いきいきスポーツクラブ

宮若市いきいきスポーツクラブ事務局 電話 080-8430-5560

子どもから高齢者まで、スポーツを楽しみながら、健康で明るく、充実した生活を送ることを目的としています。原則下記日程で行いますが、月により変更する場合があります。詳細日程は毎月宮若生活(市報)に掲載します。

教室名	実施日	会場	実施時間
スポーツ吹矢教室	毎月第1・3月曜日	B&G海洋センター	13:30~15:00
健康ヨガ教室	毎月第1・3月曜日	B&G海洋センター	20:00~21:30
ウォーキング教室	毎月第2・4月曜日	B&G海洋センター	13:30~14:30
若さを保つ運動教室	毎週水曜日	西鞍の丘 総合運動公園クラブハウス	午前の部 10:30~11:30 午後の部 13:00~14:00
健康体操教室	毎月第2・4木曜日	B&G海洋センター	13:30~14:30
バドミントン教室	毎月第1・3金曜日	B&G海洋センター	14:00~15:30
	毎月第2・4金曜日	市民体育館	
親子バドミントン教室	毎週土曜日	市民体育館	10:00~11:30
コアパワーヨガ 美Bodyクラス	毎月第1・3水曜日	リコリス研修室	19:00~20:15
コアパワーヨガ リラクスクラス	毎月第2・4木曜日	ハートフル研修室	13:00~14:15
はじめてのピラティス	毎月第1・3土曜日	B&G海洋センター ミーティングルーム	13:00~14:00
ゆったり整えるヨガ教室	毎月第1・3火曜日	中央公民館 2階研修室	19:00~20:30

## ●高齢者大学 さわやか講座(宮田会場) 中央公民館 電話 32-0123

対象	場所	期間	時間
60歳以上 宮若市民	・中央公民館 ・マリーホール宮田 (各講座ごとに場所がちがいます)	6月~3月 (隔週 火・木曜日) 18回(年に一度社会見学、教養講座あり)	10時~12時
			カラダよかトレ 13時~15時

活動内容	
①らくらく運動	脳トレやマットを使っての体操
②ペン習字・筆ペン	名前・住所の書き方から学んでいく
③カラダよかトレ	骨盤や体幹を中心に行う体操
④はじめてのスマホ	スマホの使い方を学ぶ
⑤折り紙	季節やイベントに合わせた作品作り

※年度によって内容が変わる場合があります



## ●高齢者大学 若生学級（若宮会場）

中央公民館若宮分館 電話 52-0859

体操、落語、脳トレ、宮若の歴史についてなど毎月違う内容の講座を行っています。

対象	場所	期間	時間
60歳以上 宮若市民	中央公民館若宮分館	5月～3月(11月は除く) (月1回 水曜日) 全10回	10時～12時

## ●パソコン講座

中央公民館 電話 32-0123

初心者向けのパソコン講座。初歩的な操作方法やワード・エクセルなど基本的な使用方法、年賀状の作成などを行っています。決定次第、広報・ホームページで周知します。

対象	場所	期間	時間
20歳以上 宮若市在住・在勤	中央公民館	未定	昼コース：15時～17時 夜コース：19時～21時

## ●トレーニングルーム

場 所	光陵グリーンパーク「アリーナ」	若宮コミュニティセンター ハートフル健康増進室
開 館 日	火曜日～日曜日 (月曜、年末年始休館) (月曜日が祝日の場合は、月曜日は開館し、翌日が休館日)	
利用時間	9:00～22:00	平日 13:00～21:00 土日・祝日 9:00～17:00
使用料	110円(1時間あたり) ※室内シューズが必要です	110円(1時間あたり) ※室内シューズが必要です
問い合わせ	光陵グリーンパーク「アリーナ」管理人 電話 080-8562-4261	若宮総合支所(ハートフル) 電話 0949-52-1111

## ●宮若市まちづくり出前講座 秘書政策課 秘書広報係 電話 32-0512

普段からの疑問や暮らしに役立つ知識を仲間と一緒に学びたい方のために、好きな講座を選んでいただき、市職員が講座を開催します。関心のある方は、ご連絡ください。

※原則、10名以上の会合であることが必要です。

(例)

テーマ	内 容
介護保険制度と高齢者福祉サービスの利用について	介護保険制度や市が行う高齢者福祉サービスについて、内容や申請方法など説明します。
健康診断で何がわかる？	市が実施している健康診断(がん検診など)について、必要性や受診方法についてお話しします。
健康づくりについて	メタボリックシンドロームや糖尿病、心臓病などご希望の生活習慣病について詳しくお話しします。
認知症を知ろう ”あなたも認知症サポーター”	1人でも多くの方が認知症の人や家族の理解者・応援者となっていいただき、認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちになるよう考える講座です。
成年後見制度・エンディングノート	自分1人で判断することが難しい方の権利を守り支える成年後見制度や、もしもの時に家族への思いや希望を伝える為のエンディングノートに関する事を説明します。

## ●社会福祉センター (所田温泉・機能回復室)

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

宮若市社会福祉協議会のある施設です。

- ◆ 入浴施設 「 所田温泉 」  
※70才以上の方、並びに70歳未満の後期高齢者医療を受給している方は、無料入館券(1年12回分)を宮若市役所高齢者福祉係で配布しています。
- ◆ 機能回復室(高圧静電気療法・あんま器・足つぼマッサージ機・他…1回100円)
- ◆ 売店(障がい者アンテナショップ)

【入館料(入浴料金も含む)】

[市内在住者]	60歳以上・小学生以下 障がい児者	中学生以上60歳未満
	120円	260円
[市外在住者]	小学生以下・障がい児者	中学生以上
	260円	410円



## ●レクリエーション遊具の貸出し

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

- ・地域で開催される様々な行事や、幼稚園・保育園でのレクリエーション等で必要な方
- ・貸出期間…必要に応じて ・料金…無料
- ・申込み…提出いただくものはありません。社会福祉センターへ来館されるかお電話ください。

◇フリースタイル輪投げ ◇安全ソフトダーツ ◇スカットボール ◇わなげ9&Q



※上記以外にも貸出遊具をご用意しておりますので、ご連絡ください。

## ●介護支援ボランティア

健康福祉課 地域包括支援センター 電話 33-3456

高齢者の皆さんがボランティア活動を通じて地域貢献できるよう支援することにより、自身の社会参加活動を通じた介護予防を目的としています。指定された介護施設などで行事の手伝い、市主催の介護予防教室の手伝いなどでポイントがたまり、ポイント数に応じて交付金を給付します。

●対象者：65才以上の宮若市民

●場 所：宮若市の指定を受けている受入機関(介護保険施設等)

※詳細は宮若市地域包括支援センターにお尋ねください。

## 地域の集いの場 地区の行事

月に1回以上行っている活動を記載しています。

また、それぞれの地域の状況によって、活動が休止したり内容に変更が生じることがあります。

### お問い合わせ先：在宅介護支援センター照陽園 電話：32-2588

地区	サロン名	内容	回数	場所
岩淵	3B体操	インストラクターの指導のもと、体操を無理なく行う	月2回	岩淵公民館
上町	いきいき健康体操	ビデオに合わせて健康体操をした後、茶話会	月4~5回	公民館
上有木	サロン	地域の福祉委員を中心に食事会や会話	月1回	上有木分館
	ゲートボール	健康づくりと親睦	週3回	上有木分館
上大隈西・東	ヨガ	講師の指導によりヨガを行う	週2回	上大隈公民館
	歌おう会	歌を歌うことにより、健康維持と地域の方との交流をする	月1回	上大隈公民館
	さげもん	脳トレ及び交流	月2回	上大隈公民館
	オカリナ		月2回	上大隈公民館
上大隈中	茶話会	お喋りと軽い体操などで親睦を図る	月1回	公民館
太蔵中区	サロン	ふれあい体操、合唱、ゲーム	月2回	中区公民館
太蔵西区	サロン	折り紙、クイズ、体操、音楽、かるた、防災教室など	月1回	西区公民館
	趣味活動	グランドゴルフ	週1回	旧宮中グラウンド
太蔵東区	ふれあい訪問	地域に住む独居老人、屋間一人暮らし、夫婦で要介護の人を月1回訪問	月1回	区内住居
天竺下	無人野菜市	1袋100円 自分で料金箱へお金を入れる	随時	公民館横
本城上・本城下	グランドゴルフ	運動をし親睦を図る	毎週月、水、金曜日	光陵グリーンパーク(水)、徳丸堤(月、金)
脇野	脇野いきいきサロン	公民館で健康体操や、主に地域介護予防教室を実施。昼食、茶話会で親睦を図る	第2土曜 10:00~12:00	脇野公民館
和の里団地・毛勝	カラオケ	歌の好きな方が集う(水曜会の後)	月1回	磯光集会所
お問い合わせ先：在宅介護支援センター和(のどか) 電話：34-3032				
磯光	グランドゴルフ	年1回大会があり大会に向けての練習	市・支部4回	光陵グラウンド
	フラダンス	施設ボランティア参加。芸術祭に向けての練習	月4回	磯光公民館
飯之倉	ゲートボール	(児童、夏休みと冬休み期間は中止)	週3回	グラウンド・自治会館
内山	サロン	音楽教室、介護予防教室、健康体操等	月1回	内山公民館
倉久	グランドゴルフ	健康づくりと親睦	週2回	倉久公民館

### お問い合わせ先：在宅介護支援センター和(のどか) 電話：34-3032

地区	サロン名	内容	回数	場所
白百合団地	サロン	講師の指導のもと、ヨガ・太極拳・健康体操を行う	月1回	白百合団地公民館
四郎丸	四郎丸健康サロン [にこびん会]	健康体操・介護予防講座・料理教室	月1~2回 年17回	四郎丸公民館
	ゲートボール	老人会クラブ有志	週1回	四郎丸公民館
菅町	健康体操	講師の指導によりヨガ体操を行う(他地区の参加可能)	月2回	公民館
菅牟田	健康体操	講師を招き楽しく身体を動かしています	月2回	公民館
	グランドゴルフ	大会に向けての練習をする。健康維持も目的とする	月3回	菅牟田公民館
長井鶴・碓口・板深	防犯パトロール	昼の部、夜の部に分かれて、地域の防犯パトロールを行っている	第1火曜日 昼~夜2回	長井鶴地区内
埴安	グランドゴルフ	毎週練習を行い大会に参加する	週1回	東小グラウンド
	卓球部		週2回	埴安公民館
東町	映画鑑賞	映画を上映し楽しむ	年9回	公民館
	グランドゴルフ	グランドゴルフの練習を行い大会に備える	週3回	東小グラウンド

### お問い合わせ先：在宅介護支援センターわかみや 電話：55-3035

浅ヶ谷	浅ヶ谷若生会	懇談、ゲーム、市の出前講演(健康管理)等で、親睦を図る(総会、ドベ落とし、忘年会)	月1回	浅ヶ谷公民館
乙野	サロン(おしゃべり会)	テレビ体操・カラオケ・食事会・映画・手遊び・手芸等	月1回	乙野公民館
	グランドゴルフ	健康づくり	月4回	西鞍の丘運動公園
金丸	越後元気会	集会所で歌・ゲーム・体操・談話・昼食等 親睦を図る	月1回	越後組合集会所
	奥組若葉会	食事しながら談話(同時に吉野移動販売に来てもらう)	週2回	奥組合集会所
金生	グランドゴルフ	健康づくりと親睦	月4回	金生公民館の運動場
小伏	高齢者サロン	軽い体操・脳トレ・お茶をしながらおしゃべり。ゲームなど(内容については毎回検討)	月1回	小伏公民館
平	食事会	歓談	月2回	稲光公民館
竹原	ヨガ教室	ヨガを行う	月2回	竹原隣保館
	エコクラフト教室	籠作り	月2回	竹原隣保館
原田	サロン	体操・音楽・脳トレ・工作・劇鑑賞・高齢者向け健康講座・防犯防災講座(昼食あり)	年6回	原田公民館
日吉	サロン	社協主催のサロンと同時に行う福祉サロン	月2回	旧若宮南小学校
脇田	親睦会	手芸・料理・環境保全	月1回	脇田公民館
	詩吟	基本の発声法、詩吟2割、童謡流行歌等も吟じる	月2回	脇田公民館
	詩吟	本格詩吟	月2回	脇田公民館

# 健康づくり

## ●地域介護予防教室（講師派遣型）

健康福祉課 高齢者福祉係 電話 32-0515

地域で自発的に介護予防に取り組めるよう介護予防に関する知識を習得しながら、日常生活の中で自主的な活動を行えるように支援することを目的として講師を派遣します。

- 対象者：老人会、老人クラブ等（宮若市民の65才以上で構成される10名以上の非営利団体）
- 回数：各教室について一年度内に3回までお申込み頂けます。 ※10名以上でお申込みください
- その他：1回あたり1時間半の教室となります。受講料は無料です。

	① 運動教室	② リハビリ教室
講師	運動指導士など	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士 など
目的	筋力の衰えを防ぐために、室内でできる簡単な運動の方法を学びます。また、運動を継続して行えば疲れにくい体を作ることができますので、それらの方法も併せて学びます。	リハビリテーションの専門職が講師となり、リハビリテーションや介護予防に関する講話や簡単な運動を行います。肩、膝、腰痛の予防や、座る、歩くといった日常生活動作をラクにする方法を学びます。
内容	手や足、体全体の筋肉のストレッチ 家にある道具を使った体操 筋力アップ、転倒防止などの運動 健康づくりに関する講話	リハビリテーションや介護予防に関する講話 筋力アップ、転倒予防などの運動、指導 手や足、体全体の筋肉のストレッチ

	③ 口腔教室	④ 栄養教室
講師	歯科衛生士	管理栄養士
目的	いつまでも美味しく食べるため、また、感染症を予防するため、歯のお手入れ方法や口のまわりの運動を学びます。	年を重ねるとバツカリ食や小食により低栄養になりがちです。そこで、高齢者に必要な栄養素は何か、簡単に調理できるバランスのよい献立などを学びます。
内容	歯科衛生士による講話 高齢期に起きやすい口の中の問題について 口の中の手入れについて（歯磨き・義歯の手入れ方法） 唾液腺のマッサージ、お口の体操	管理栄養士による講話 バランスの良い献立にするための工夫 薄味で食べるための調理の工夫 低栄養や骨折を予防する食事のとり方



	⑤ 認知症予防教室（講義）	⑥ 音楽教室
講師	地域包括支援センターなど	音楽療育活動講師など
目的	認知症は誰にでも起こり得る、身近な脳の病気です。認知症とはどういうものか、症状、予防についての考え方を学びます。	音楽活動はリフレッシュ効果、身体機能維持、呼吸機能強化、社会性向上等の効果があると考えられており、介護予防に効果的と考えられています。気軽に楽しめる音楽を通して、心と身体の健康維持を目指します。
内容	認知症の症状、行動 心理症状などについて 認知症の予防について 簡単な手遊びなどのレクリエーション	音楽のプロによる生演奏 音楽に合わせた手遊び・指遊びで脳トレ、リズム体操によるストレッチ、「懐かしい歌」などの歌唱・合唱・楽器を使った合奏

## ●高齢者の運動教室

健康福祉課 健康対策係 電話 32-1177

足腰の筋力低下を予防し、筋力の維持・向上を図るものです。また、お申込み時に身体の状態等をチェックし、本人に合った教室をご案内させていただきます。

まずは、宮若市役所 健康対策係までご連絡ください。

運動強度	教室名	回数	場所	料金	送迎	内容	事前申込
弱	みやわか教室	週1回程度 (全40回) [最長1年]	リストー口 若宮	無料	要相談	■理学療法士による運動（ストレッチ、バランストレーニング、筋力アップ運動等） ■体力測定 ■歯科衛生士や管理栄養士による口腔や食事の講話	必要
	しっかり貯筋教室	週1回程度 (全10回)	[午前] パレット [午後] マリーホール宮田	無料	要相談	■健康運動指導士による運動（ストレッチ、バランストレーニング、筋力アップ運動等） ■体力測定 ■管理栄養士による食事の個別相談	必要
	にこにこ運動教室 [のんびりコース] ※	週1回程度 (全47回)	パレット	無料	なし	自宅のできる運動の方法等について、講話を交えながら実際に体を動かして学ぶことができる教室です。軽めの運動ですので、今まであまり運動習慣がなかった方も気軽に参加できます。	不要
	にこにこ運動教室 [アクティブコース] ※	週1回程度 (全47回)	マリーホール宮田	無料	なし	ストレッチや簡単なエアロビクスなどを取り入れながら楽しく体を動かす教室です。軽く汗をかくような運動ですので、日頃の運動不足の解消にぜひご参加ください。	不要
強							

※にこにこ運動教室については広報をご確認ください。事前申し込みの必要はありません。

●みやわか健康ポイント事業 健康福祉課 健康対策係 電話 32-1177

楽しみながら、健康づくりに取り組むための事業です。健診受診などがポイントとなり、ポイントを集めて応募すると、記念品がもらえます。

- 対象者：18才以上の宮若市民
- 応募期間：毎年8月～2月頃

記念品例	①所田温泉入浴券	⑥地黄卵セット
	②若宮コミュニティセンター利用券	⑦若宮みそセット
	③光陵グリーンパークトレーニングルーム利用券	⑧追い出し猫グッズ
	④脇田温泉入浴券[2枚組]	⑨醤油セット
	⑤みやわかの特産品(宮若の甘酒)	

ふくおか健康  
ポイントアプリ  
QRコード



※記念品は毎年度変わります。

●シニア生き生き音楽教室 健康福祉課 高齢者福祉係 電話 32-0515

「歌う」「学ぶ」「楽器に触れる」「聴く」をテーマに音楽を体験します。音楽をとおして、楽しみながら健康づくりを始めてみませんか。

対象	場所	料金	時間
65歳以上 宮若市民	マリーホール宮田 ハートフル	無料	1時間半程度



※開催時期など詳細については、宮若市広報誌にてお知らせいたします。

●ギラヴァンツ北九州シニア健康教室

健康福祉課 高齢者福祉係 電話 32-0515

膝痛改善・転ばない体づくり・認知症予防を目的として、大学の先生やギラヴァンツ北九州普及部コーチ陣が運動療法や日常動作、脳の活性化について運動をとおして楽しく指導します。

対象	場所	料金
65歳以上 宮若市民	マリーホール宮田	無料



※開催時期など詳細については、宮若市広報誌にてお知らせいたします。

●高齢者居場所づくり事業 (あったかサロン)

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

比較的元気な高齢者の方々の介護予防と、居場所の一つとなることを目的としています。介護予防体操・作品制作・バスハイク・買い物等、外出も取り入れた活動を行っています。申請は社会福祉協議会へ直接連絡ください。

- 対象者：65歳以上で介護保険の要介護認定を受けていない方
- 開催日時：原則10:00～15:00 (送迎あり) [月2回程度]
- 利用料：1回100円  
(内容によって利用料が異なります。また昼食代は別途必要になります。)
- 開催場所：社会福祉センター・なびきホール・中央公民館若宮分館・旧若宮南小学校

●認知症カフェ 健康福祉課 地域包括支援センター 電話 33-3456

カフェでの活動は様々ですが、物忘れや認知症の人やその家族が、地域の人々や専門職員と互いに情報を共有し、理解し合う場となります。また、認知症に関する専門知識を持つ職員が、介護に関する相談も受け付けています。

- 対象者：どなたでも参加できます

■宮若市内4カ所で開催されています。お気軽にご連絡ください。

オレンジカフェ 木蓮の家 要予約

日時：毎月第3・4金曜日  
午前10時～正午

場所：グループホーム 木蓮の家  
宮若市長井鶴263-7

連絡先：32-5120

内容：フットケア [500円]、ネイル、クラフト (紙籠作成) など

友愛サロン 要予約

日時：毎月第3水曜日  
午後1時半～午後3時半

場所：有料老人ホーム 友愛  
宮若市宮田232-9

連絡先：34-5200

料金：200円

内容：心身体操 など

OASISカフェわきた 要予約

日時：毎月第1・3土曜日  
午後2時～午後3時

場所：特別養護老人ホーム わきたの里  
宮若市脇田805番地

連絡先：54-1081

料金：無料

内容：物作り、カラオケ など

カフェハウスさなぶり 要予約

日時：毎月第2・4金曜日  
午後1時半～午後3時

場所：小規模多機能型居宅介護さなぶり  
宮若市山口1110番地

連絡先：28-8866

料金：200円 (ケーキなど、軽食あり)

内容：レクリエーション、マッサージなど

\*活動が変更になる場合があります。



## 福祉・困りごと

### ●宮若市社会福祉協議会

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

■社会福祉協議会は地域の人びとが住み慣れたまちで安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現をめざした様々な活動を行っています。

- ・地域福祉の推進
- ・福祉教育の推進
- ・高齢者支援
- ・子育て支援
- ・ボランティア活動の推進
- ・障がいを抱える方への支援

### ●障がい者サロン

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

障がいを抱えた方が気軽に参加し、交流ができる場づくりとして、ボランティアの方の協力を得ながら障がい者サロンを開催しています。サロンでは手芸（小物づくり）や簡単なレクリエーションなどを行ったり、年に数回、バスハイク（お花見、紅葉狩りなど）も行ったりしています。

対象者	障がいをお持ちの方(障害の程度については要相談)
時期	毎月第2木曜日の10時～15時(年に数回バスハイク等の企画あり)
場所	宮若市社会福祉センター等
送迎	自宅まで送迎が必要な方には、送迎を行っています。(要相談)

### ●手話サロン

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

聴覚障がいをお持ちの方の障がいを理解し、交流と社会参加を促すため、『宮若手話の会』の協力を得ながら、手話サロンを開催しています。手話サロンでは、簡単な日常会話レベルの手話を学ぶ活動を行っています。

対象者	宮若市民
時期	毎月第2・第4火曜日の午前中
場所	宮若市社会福祉センター等
送迎	宮若市社会福祉協議会までお電話ください



### ●在宅介護者のつどい

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

在宅で介護されている方々が日常の介護の中で困ったことや悩んでいること等の会話を通して、お互いに共感し合い、明日への活力につなげていくことを目的とした事業です。つどいの内容は様々で、リフレッシュできる企画や介護に関する勉強ができる企画など、つどいに参加されるメンバーの方と一緒に、有意義な企画を考えていきます。

対象者	在宅で家族の介護を行っている方
時期	年に3回程度
場所	宮若市社会福祉センター等 (バスハイク等で外出することあり)
送迎	社協だより「ほっと」等で開催のお知らせをします

### ●ふれあい電話

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

電話を通して、お話相手であったり、安否確認などを行っています。電話は、宮若市社会福祉協議会に登録しているボランティアの方より行っています。また、お誕生日カードや年賀状の送付などを通して利用者さんとの交流を図っています。

期日	水曜日13:30～15:30/金曜日10:00～12:00の内、月1～2回
対象者	独居、もしくは昼間独居の75歳以上の方

### ●フードバンク

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

様々な生活相談等で来所された方々へ、無償で食糧の提供を行っています。

対象者	宮若市民(今日・明日の食事の確保が難しい方)
利用方法	宮若市社会福祉協議会へ来所・電話などで相談してください

### ●弁護士無料法律相談

宮若市社会福祉協議会 電話 32-0335

対象者	宮若市民
期日	毎月第2火曜日午後1時～午後4時 (1人最大30分まで)
場所	宮若市社会福祉センター
利用方法	電話で事前予約



### ●宮若市役所自立相談支援室 困りごと相談室

電話 32-3477

- 生活や仕事の困りごとを聞き、自立に向けたお手伝いをします。
- 相談：無料 面談の予約が必要です。まずはお電話ください。就労に関する相談・家計に関する相談・生活全般の相談



### ●在宅介護支援センター

65歳以上の人を対象に、専門の職員が自宅を訪問し、高齢者の生活実態把握や必要に応じて介護保険サービス、市の高齢者福祉サービスの紹介、代行申請を行っています。

事業所	連絡先	【担当エリア】
照陽園	32-2588	太蔵、桐野、所田、生見、岩淵、脇野、千石、上大隈、松尾、日陽、天竺下、本城、芹田、旭ヶ丘、下有木、上有木、勝負尻、上町、和の里団地、原町・杉坂、二坑、櫛原、あけぼの団地、梅の木団地、ニュータウン杉坂、美里ヶ丘団地
和(のどか)	34-3032	長井鶴、菅牟田、埴安、磯光、東町、桃山、鶴田、岩河内、龍徳、内山、倉久、四郎丸、飯之倉、新笠松、水町、向陽団地、県宮宮田団地、百合野団地、新成中北、大之浦、菅町、光陵ワンダー、鍋田団地、陽の浦団地、白百合団地、矢萩団地
わかみや	55-3035	福丸、金生、向田、原田、金丸、八幡台、水原、浅ヶ谷、畑、野中、里、小原、沼口、黒丸、宮永、稲光、平、高野、竹原、黒目、小伏、乙野、脇田、湯原、下、日吉

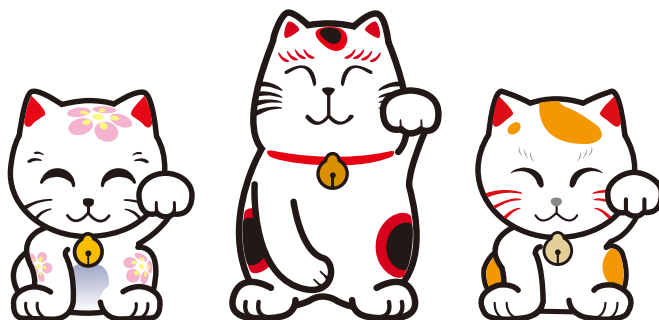


生活支援  
サービス

交流したい  
趣味を楽しみたい

健康づくり

福祉  
困りごと



## 宮若市地域包括支援センター

電話番号：0949-(33)-3456

Fax番号：0949-(33)-3440

宮若市役所 健康福祉課