



平成30年度 健康マイレージ スタート!!



中央公園キャラクター
こんびー君

健康マイレージとは … 健診を受診し、市や区、地域などで実施する健康づくり教室やイベントなどに参加して集めたポイントシールを景品と交換することで、健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。
市民の主体的な健康づくりを促し、健康の重要性を普及啓発することを目的としています。

ポイントシール配布期間

平成30年6月1日(金)～平成31年3月4日(月)

対象：40歳以上で
北九州市に在住
または勤務の方



1 健康づくりの目標を決めましょう！
(自己申告で1ポイント)
健康づくりとなる目標を立て、2か月以上実践します。

2 各種健康診断を受診
(自己申告で1ポイント)
※平成30年度3月6日(火)～平成31年3月4日(月)

3 健康マイレージ事業に参加！
事業に参加し、ポイントシールを8枚以上ためます。

4 応募はがきで投函しましょう！
応募はがきにポイントシールを8枚貼り、好きな景品を一つ選んで応募します。
※景品応募期間は、平成30年10月1日(月)～平成31年3月4日(月)まで

※健康マイレージのパンフレットは、中央公園2F管理事務所でも配布しております。
※詳しくは健康マイレージのパンフレットまたは、「北九州市社会福祉協議会」ホームページをご確認ください。

平成30年度 中央公園で参加できる健康マイレージ事業はこちらです↓↓↓



パークヨガ教室

毎月第2・4水曜日 10:15～11:30
※前期7回・後期7回の有料講座です
※6回以上の参加でポイントシール2枚



里親花壇・花の丘花壇ボランティア

抽選または先着順で好きな区画を選んで、お手入れしていただきます。
※1年間のボランティア活動を通して、ポイントシール2枚



朝のラジオ体操

毎月第1・3金曜日 8:15～8:25
※6回以上の参加でポイントシール2枚
※ラジオ体操は毎朝実施



野の花めぐり

年3回(7・9・11月(予定))10:00～12:00
季節の野草や名前を学習しながら、公園内を散策します。
※1回の参加毎にポイントシール1枚



園内施設を利用した健康づくりやウォーキング

毎月第1・3金曜日 受付9:00～17:00
健康ロードや健康器具を利用、又は金比羅池周辺をウォーキングした方が対象です。
※6回以上の参加でポイントシール2枚



レッツ健康づくり

10月 第1・2・3水曜日(予定) 15:30～16:15
『寝たきりのお年寄りにならないための健康体操』をテーマにした体操を行います。
※全3回の参加でポイントシール1枚



清掃ボランティア活動

毎月第1・3木曜日 10:30～12:00
園内の清掃や花壇のお手入れ等を行っていただきます。
※6回以上の参加でポイントシール2枚

お問合せは、
福岡県営中央公園管理事務所
TEL:(093)881-8449 ままで

