

市制60周年記念

令和5年度

みらい
つなぐ
北九州
60th



ひまわり太極拳 きたきゅう体操 共演会



2023

開催
日時

11.3

金・祝

13:00~15:20

リバーウォーク北九州
ミスティックコート
(雨天時はエナジーコート)

観覧
無料

北九州市では、オリジナルの介護予防太極拳(ひまわり太極拳)、介護予防体操(きたきゅう体操)を開発し、市民の皆さんが身近な地域で自主的な健康づくりに取り組む活動を支援しています。現在、160ほどのグループが市内各地で自主的に活動されています。

今回、コロナ禍の活動制限を乗り越え、元気に活動しているグループの皆さんに、日ごろの取り組みの成果を披露していただく「共演会」を開催します。様々なアレンジや工夫を凝らした各グループ独自の発表を是非お楽しみください!

体験無料!



作業療法フェスタ 同時開催!!

12:00~16:00

主催:(公社)福岡県作業療法協会



ビーズ細工ブース



測定ブース

(骨密度・血管年齢)



ひまわり太極拳とは？



北九州市オリジナルの12の型から成る介護予防太極拳です。太極拳の特性・風格を活かしながらも、ストレッチやつま先を上げる動きなどを中心に全身の筋力アップや介護予防に役立つ動きを取り入れています。

きたきゅう体操とは？



リハビリテーション専門家の助言のもと開発された北九州市オリジナルの20の体操から成る介護予防体操です。誰もが気軽に取り組み、日常生活に必要な筋力やバランス力アップなどが図れます。



プログラム

13:00 ① 開会式

13:10 ② 第1部 発表

14:00 休憩 (20分間)

14:20 ③ 第2部 発表

15:00 ④ お楽しみコーナー

15:20 ⑤ 閉会

第1部 発表グループ

1

第13期きたきゅう
体操普及員
グループ



混合区

2

ひまわり太極拳
小倉中央クラブ
と魚町クラブ



小倉北区

3

千代タイチー・
きたきゅう体操



八幡西区

4

あやめ通りひまわり
タイチーとクレストサー
ジュひまわりタイチー



戸畑区

5

杉岡健康体操
クラブ①



門司区

第2部 発表グループ

6

第14期ひまわり
太極拳普及員
グループ



混合区

7

高須ひまわり
タイチークラブ



若松区

8

ひまわり



戸畑区

9

杉岡健康体操
クラブ②



門司区

お問合せ



公益社団法人福岡県作業療法協会 百万人の介護予防事務局

ひまわり太極拳・きたきゅう体操普及啓発窓口

住所 北九州市小倉北区熊本1-9-1 ONE OFF第2ビル101

TEL 093-951-8760

主催 北九州市認知症支援・介護予防センター