

はじめませんか!!



公園で健康づくり

指導者を派遣します

北九州市では、みなさんが身近な地域で健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組めるよう、健康遊具を開発し、公園に設置しています。

みなさんが主催する公園での運動教室に、専門の指導者が出向き、健康遊具を活用した介護予防運動の指導を行います。(無料)

申し込み・お問い合わせ

北九州市認知症支援・介護予防センター

☎522-8765

実施希望日の1~2ヶ月前までにお申し込みください。日程などを調整の上、実施させていただきます。

お友達や地域の方で
ぜひご活用ください

対象

おおむね65歳以上の方
を5名程度以上含む
グループ
(北九州市内在住の方)

全種類の健康遊具が設置されている公園

令和4年3月現在

- 松ヶ江ふれあい公園(門司区)
- 足立公園(小倉北区)
- 三萩野公園(小倉北区)
- 葛原公園(小倉南区)
- 長野緑地(小倉南区)
- 横代中央公園(小倉南区)
- 青葉台中央公園(若松区)
- 高塔山公園(若松区)
- 勝田公園(八幡東区)
- 桃園公園(八幡東区)
- 皇后崎公園(八幡西区)
- 本城公園(八幡西区)
- 中央公園(戸畑区)
- めかり公園(門司区)
- 勝山公園(小倉北区)
- 朽網中央公園(小倉南区)
- 志井公園(小倉南区)
- 文化記念公園(小倉南区)
- 吉田公園(小倉南区)
- くきのうみ中央公園(若松区)
- ひびきコスモス公園(若松区)
- 高炉台公園(八幡東区)
- 香月中央公園(八幡西区)
- 白岩池公園(八幡西区)
- 浅生公園(戸畑区)
- 夜宮公園(戸畑区)

北九州市内には他にも多くの公園に健康遊具が設置されています。ただし健康遊具の設置数は公園により異なります

ホームページ・動画のご紹介

介護予防・フレイル予防に関して様々な情報発信を行っています。詳しくは市のホームページ(右記の二次元コード)から詳細をご確認ください。



(HP)

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/division280.html>

お手持ちのスマホから公園健康遊具の使い方動画(YouTube)が観られます!!

右の二次元コードを読み込むと健康遊具使い方動画が始まります



公園で健康づくり
遊具の使い方動画



★オンライン初心者が注意すること★

動画はデータ容量が大きいため、契約内容の確認をおすすめします。