

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7年6月現在

### 【門司区】

- 松ヶ江ふれあい公園
- めかり公園
- 大里公園

### 【小倉北区】

- 勝山公園
- 足立公園

### 【小倉南区】

- 三萩野公園
- 大手町公園
- 文化記念公園
- 葛原公園
- 横代中央公園
- 長野緑地公園
- 吉田公園
- 志井公園
- 朽網中央公園
- 曾根臨海公園

### 【若松区】

- 高塔山公園
- 青葉台中央公園
- ひびきコスモス公園
- くきのうみ中央公園
- 二島1丁目ふれあい公園

### 【八幡東区】

- 高炉台公園
- 桃園公園
- 勝田公園

### 【八幡西区】

- 香月中央公園
- 白岩池公園
- 本城公園
- 皇后崎公園

### 【戸畑区】

- 夜宮公園
- 中央公園
- 浅生公園

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・フレイル予防に関する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又は右記の二次元コードからご確認ください。



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。