

スポーツサポートセンターで自分に合った運動を見つけよう！

今年4月、宗像市民体育館内にオープンした「宗像市スポーツサポートセンター」(MSSC)。若者のスポーツ参加の機会を広めたり、高齢者の体力づくり支援をするなど、ライフステージに合わせたスポーツ活動を推進しています。
☎文化スポーツ課 ☎(36)1540



楽しそうな教室の様子

スポーツサポートセンターでは一人一人の運動を応援します！



健康運動実践指導者の
やまべ 山邊千恵さん

「健康のために運動を始めたいけれど何をすればいいの？」
「どこに行けばいいの？」といった悩みの解決を手助けします！
市民体育館を本拠地に、体力測定・運動カウンセリング・教室などを開き、みなさんの目標に寄り添いながらスポーツ・運動を通して健康維持をサポートしています。

同センターの情報

所 宗像市民体育館内(稲元)

▶ 営業時間＝9:00～17:00

* 木曜日は19:45まで。日・月曜日は休館

* 詳細は同センターHPで確認可

☎同センター ☎(72)1112

(右記教室への申し込みは同センターへ電話を)

同センター
ホームページ
QRコード



利用しよう

ステップ1～4は、どこからでもスタートOKです

ステップ1 自分の体力を知ろう！

常設しているInBody(体組成測定器)で筋肉量、体脂肪率など部分別の12項目を随時測定できます。

さらに自分の体力を知るために、体力測定会を無料で実施。今後の運動に活用しています。

* 測定会は毎月第3水曜日
実施予定



インストラクターが運動の
カウンセリングをします！

ステップ2 月に1回の運動教室を体験！

自分の体力を知ったら、次は体力維持・向上。毎月第4水曜日に体験・参加できる運動教室を開催しています。

ステップ3 週1回の教室へステップアップ！

関心のある教室にチャレンジして運動を継続。教室は3カ月単位です。
料 500円/1回(全10～12回。申込時に一括支払い5,000～6,000円)保険料含む 定 20人 用 同センターで随時受付中 * 体験あり(1回500円)

【週1回の運動教室】

* 教室の日程は変更の場合あり

教室名	日程(9月～11月)	内容
美姿勢ヨガ教室	毎週火曜日 13:30～14:30	無理のないヨガで体のゆがみを調整し美しい姿勢に
やさしいエアロ入門教室	毎週火曜日 15:00～16:00	約40分のエアロビクス後はクールダウンし疲れを癒やす
はじめてみよう簡単ヨガ教室	毎週木曜日 10:00～11:00	呼吸とともに心と体を調和。柔軟性と力強さをバランスを養う
ボディコンディショニング教室	毎週木曜日 18:45～19:45	体を整えて不調を改善・向上
足腰シャキーン教室	毎週金曜日 13:30～14:30	主に座位で行うため運動未経験者や高齢者にも安心
姿勢改善ひめトレエクササイズ教室	毎週金曜日 14:45～15:45	骨盤底筋群を活性化。尿漏れや姿勢改善に効果的

ステップ4 教室終了後は運動施設へジャンプアップ！

継続できるようになったら個別に運動施設を案内します。その後も困った時は運動カウンセリングができます。楽しく運動を続けていきましょう。

県小児救急医療電話相談	9月の休日外科当番医 (9:00～17:00)	休日小児科・内科	休日歯科
 病 気 け が 薬 応急処置 など ◆平 日＝19:00～翌朝7:00 ◆土 曜 日＝12:00～翌朝7:00 ◆日・祝日＝7:00～翌朝7:00 ●短縮＝#8000 ●専用＝☎092(661)0771(福岡) ☎093(662)6700(北九州) * 電話がダイヤル回線の人は専用電話番号を利用してください	2日(日) 渡辺整形外科医院(稲元) ☎(32)2600 9日(日) 林 外 科 医 院(田久) ☎(33)5577 16日(日) 東 郷 外 科 医 院(東郷) ☎(36)4146 17日(月・祝) 高橋整形外科医院(日の里) ☎(37)8013 23日(日・祝) 上妻整形外科医院(福津市) ☎(42)0089 24日(月・振休) 松野脳神経クリニック(福津市) ☎(43)5055 30日(日) 中 島 外 科 医 院(福津市) ☎(52)1300	宗像地区急患センター(田熊) ☎(36)1199 診療時間 ◆平 日＝19:30～翌朝6:00 (受付は5:30まで) ◆土 曜 日＝18:00～翌朝9:00 ◆日・祝日＝9:00～翌朝6:00 (受付は5:30まで) *ただし、翌日が休日の場合、翌朝9:00まで	宗像地区 歯科休日急患 センター(田熊) ☎(34)8080 ◆日・祝日 9:00～16:30

そうだん

休みなど、詳細は各問い合わせ先で確認を。



◆なんでも相談・行政相談◆

(市役所北館1階・福祉課横)

月～金曜日8:30～17:00

☎(36)2237

◆こころと生き方の相談◆

(市役所本館1階・相談室)

月～金曜日13:00～17:00

☎(36)1156

* 相談受付は原則16:30まで

◆心配ごと相談◆

(宗像市社会福祉協議会)

▶市役所本館1階・相談室＝
第1・2・4木曜日

▶自由ヶ丘コミセン＝

奇数月の第3木曜日

▶日の里コミセン＝

偶数月の第3木曜日

* いずれも10:00～15:00

☎(37)1300

◆補聴器相談◆

(市役所本館1階・第2相談室)

8月17日(金)・28日(火)、

9月12日(水)・21日(金)

* いずれも10:00～12:00

☎(36)3135

◆子ども相談支援センター◆

(市役所西館1階)

月～金曜日8:30～17:00

▶総合相談(代表)

☎(36)1302 ☎(37)3046

▶発達支援室 ☎(36)9098

◆子どもの権利相談室◆

(市役所西館1階)

月～金曜日10:00～18:30

☎(36)9094 ☎(37)3046

☎0120(968)487(子ども専用)

◆妊産婦・乳幼児の健康相談◆

(市役所西館1階)

月～金曜日8:30～17:00

☎(36)1365 ☎(37)3046

◆ひとり親家庭等就業相談・

養育費電話相談◆

(ひとり親サポートセンター

「飯塚ランチ」)

▶就業相談＝電話で申込後、

市役所で面談対応します

▶養育費電話相談

月～金曜日＝9:00～17:00

毎週土曜日、第1・3日曜日＝

9:00～16:00

☎0948(21)0390

◆職業紹介・相談◆

(市役所北館2階・

宗像市ふるさとハローワーク)

月～金曜日8:30～17:00

☎(36)1150

◆法律相談◆

▶県庁1階・県民相談室＝第1・

3金曜日13:00～16:00

☎092(643)3333 * 予約制

▶男女共同参画推進センター

「ゆい」(メイトム宗像内)＝

第3火曜日13:00～16:00

☎(36)0250 * 予約制

◆消費生活センター◆

月～金曜日8:30～17:00

☎(33)5454

◆年金相談◆

▶東福岡年金事務所＝

月～金曜日8:30～17:15

☎092(651)7967

◆住宅相談・訪問相談

(相談員の派遣)◆

(住まいと暮らしの情報センター

「住マイむなかた」)

月～金曜日9:00～17:00

* 受付は16:00まで

☎(37)2525

市HP→「くらし・手続き」→「くらし・環境」→「相談」→「宗像市相談

窓口一覧(平成30年度)」で、その他さまざまな

相談を掲載しています。

(QRコード)



水 緊急連絡先

* 私有地内工事有料

宗像管工事協同組合 ☎(37)0435

24時間
受付