⑤健康づくり・趣味活動・つどいの場

公民館や福祉施設、医療機関、民間事業所等で行われている健康作りや趣味活動等の場です。

健活教室

【内容】オンラインで講師と各会場を繋いだ体操教室

【場所】北部公民館、北部保健相談所、北部東地域コミュニティセンター
きなっせ改寄町、西里分館、特養つるのはら、下田内科、寺尾病院

【日時】第2・4金曜　午前11時～午前12時

【対象者】65歳以上で自立しており、体の衰えが気になる方。　【料金】無料

【お問合せ先】熊本市高齢者支援センターささえりあ 北部　℡：275-6355

菊南病院こらよか体操　一次予防運動コース

【内容】脳トレ、ストレッチ、筋力トレーニング

【場所】菊南病院　5F多目的ホール

【日時】毎週月曜日又は木曜日の午後（週1回）

【対象者】概ね65歳以上で介護保険認定受けていない方

【料金】送迎あり（片道15分迄）2,500円／月　送迎なし2,000円／月

【お問合せ先】菊南病院　通所リハビリテーション　℡：344-2397

カーブス熊本飛田

【内容】女性だけの30分健康体操教室

【場所】カーブス熊本飛田　飛田町3-8-50

【対象者】女性のみ

【料金】月会費制　6,820円～　入会金16,500円

【お問合せ先】カーブス熊本飛田　℡：345-0338

菊南スイミングクラブ

【内容】おとなのコース :ウォーキングコース、水中体操アクアビクス、泳法レッスン等

【対象者】16歳以上

【お問合せ先】菊南スイミングクラブ ℡: 344-6550

公民館の自主講座

【内容】市民の方が自主的に運営される趣味・教養の講座

【場所】①北部公民館、②北部東分館、③西里分館

【お問合せ先】①245-0046　②345-4460　③245-3280

熊本老人福祉センターでの　自主講座

【内容】絵手紙・健康体操・歌謡・新舞踊・カラオケ等

【場所】西里老人福祉センター

【日時】午前9時～午後5時

【参加費】浴室使用料100円

【お問合せ先】西里老人福祉センター℡：352-2131

熊本健康体力づくりセンター

【内容】いきいき健康教室

【場所】熊本機能病院体力づくりセンター　山室6-8-1

【対象者】65歳以上の方

【料金】送迎あり 14,000円　各12回　（送迎なしも有り）

【お問合せ先】熊本健康体力づくりセンター TEL:345-8113

健康フラダンス教室

【内容】健康フラダンス教室

【場所】下田内科クリニック2F 鶴羽田3-14-23

【日時】毎月第1・第3木曜日 午前11時～

【参加費】無料

【お問合せ先】下田内科クリニック TEL345-5015

植木健康福祉センター（かがやき館）

【内容】①トレーニングジム ②温水プール ③大人向けフィットネス&スポーツ教室 など

【場所】植木健康福祉センター 植木町岩野285-29

【日時】火曜～日曜 10時～21時

【参加費】①・②65歳以上200円 ③1教室無料または330円

【お問合せ先】植木健康福祉センター TEL272-2600

Rog cafe（ログカフェ）

◆コーヒー等のドリンクを飲みながら交流できる。ドリンクは無料

◆場所：梶尾町1379-3 ケア・ハピネス内

◆日時：月曜～金曜午前10時～午後3時

◆対象：どなたでも

◆お問合せ先：ケア・ハピネス TEL：245-6611

ほくピーカフェ

◆ご本人、ご家族、ケアマネジャー等誰でも参加できる交流の場

◆場所：北部病院 1F待合室ロビー

◆料金：無料

◆お問合せ先：北部病院 TEL：245-1115

オレンジカフェ くわのみ

◆認知症の方やその家族、地域住民など、どなたでも自由に参加できる集いの場です

◆場所：くわのみ荘デイサービス

◆日時：毎週火曜 午後1時～午後3時

◆料金：100円（飲み物付き）

◆お問合せ先：くわのみ荘 TEL：245-1447

くわのみサロン
◆介護保険認定を受けていない方を対象に、脳トレ・体操・歌等の活動を行い交流を楽しむ場 ◆場所：くわのみ荘デイサービスセンター横 ◆日時：毎月第2・第4　水曜・木曜　午前10時～午後1時半 ◆料金：1000円/回（教材費・昼食代込） ◆お問合せ先：くわのみ荘　℡：245-1447
寺尾de茶話会
◆健活教室寺尾病院会場の参加者限定。体操後に、お茶やお菓子を楽しみながら交流できる場 ◆場所：寺尾病院　肥後銀行ATM出張所敷地内 ◆日時：毎月第2金曜　正午～午後1時（12:00～13:00） ◆料金：無料 ◆お問合せ先：寺尾病院　℡：272-0601
ふれあい喫茶
◆介護保険の認定を受けていない方対象の茶話会。体操や介護、制度の話など。 ◆場所：デイサービスいきいきかじお ◆日時：2ヵ月に一回　　午後1時～午後3時 ◆料金：無料 ◆お問合せ先：デイサービスいきいきかじお　本山氏　℡：080-2474-3381
家族介護者のつどい
◆介護者同士で日頃の悩みを話したり、情報交換を行う場 ◆場所：北部公民館大会議室 ◆日時：6月・9月・12月・翌年3月の第2水曜11時～12時 ◆料金：無料 ◆お問合せ先：ささえりあ北部　℡：275-6355