

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

【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 Tel: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 Tel: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 Tel: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 Tel: 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Tel:352-2131

<b>熊本健康体力づくりセンター</b>
<p>【内容】いきいき健康教室</p> <p>【場所】熊本機能病院体力づくりセンター 山室6-8-1</p> <p>【対象者】65歳以上の方</p> <p>【料金】送迎あり 14,000円 各12回 (送迎なしも有り)</p> <p>【お問合せ先】熊本健康体力づくりセンター Tel:345-8113</p>
<b>健康フラダンス教室</b>
<p>【内容】健康フラダンス教室</p> <p>【場所】下田内科クリニック2F 鶴羽田3-14-23</p> <p>【日時】毎月第1・第3木曜日 午前11時～</p> <p>【参加費】無料</p> <p>【お問合せ先】下田内科クリニック Tel345-5015</p>
<b>植木健康福祉センター(かがやき館)</b>
<p>【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&amp;スポーツ教室 など</p> <p>【場所】植木健康福祉センター 植木町岩野285-29</p> <p>【日時】火曜～日曜 10時～21時</p> <p>【参加費】①・②65歳以上200円 ③1教室無料または330円</p> <p>【お問合せ先】植木健康福祉センター Tel272-2600</p>
<b>Rog cafe(ログカフェ)</b>
<p>【内容】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</p> <p>【場所】梶尾町1379-3 ケア・ハピネス内</p> <p>【日時】月曜～金曜午前10時～午後3時</p> <p>【対象】どなたでも</p> <p>【お問合せ先】ケア・ハピネス Tel:245-6611</p>
<b>ほくピーカフェ</b>
<p>【内容】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</p> <p>【場所】北部病院 1F待合室ロビー</p> <p>【料金】無料</p> <p>【お問合せ先】北部病院 Tel:245-1115</p>
<b>オレンジカフェ くわのみ</b>
<p>【内容】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</p> <p>【場所】くわのみ荘デイサービス</p> <p>【日時】毎週火曜 午後1時～午後3時</p> <p>【料金】100円(飲み物付き)</p> <p>【お問合せ先】くわのみ荘 Tel:245-1447</p>

## 家族介護者のつどい

【内容】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】奇数月、第2水曜11時～12時

【料金】無料

【お問合せ先】ささえりあ北部 TEL:275-6355