

熊本市北5地域包括支援センター(ささえりあ武蔵塚)圏域内 サロン・老人会・地域活動一覧

※「どなたでも参加可」には一般企業が実施している通いや集いの場、運動の場も掲載

※お問い合わせはささえりあ武蔵塚まで

最終更新日 2020/1/31

【 どなたでも参加可 】

※青文字は未確認事項

対象者エリア (所在地)	名称	主催	開催日時	開催場所	内容	参加費	人数	男:女比 (およそ)	対象者	参加申込	問合せ(代表)	備考
不問 (楡木校区)	熊本市夢もやい館 介護予防 トレーニング室	熊本市夢もやい館	9:00~20:00 (休館日) 日曜、祝日 12月29日~1月3日	熊本市夢もやい館	マシンを使った運動 介護予防目的の教室(体操、太極 拳、社交ダンス、卓球、ヨガ等) および貸室(要予約 150円/時間)	200円/日			市内在 住 60歳以上	要 事前 登録		事前登録時に顔写真が 必要 年数回イベントも実施
不問 (楡木校区)	オレンジカフェ くすのき	くすのきクリニック	不定期 3ヶ月に1回程度	くすのきクリニック		100円			どなたでも			
要確認 (楡木校区)	楡木地域 コミュニティセンター	各団体による	内容による (休館日) 日曜、祝日 12月29日~1月3日	楡木地域 コミュニティセンター	体操、健康麻雀、カラオケ、書道 社交ダンス、紙バンドカゴ教室、卓球 陶芸、パソコン、絵画、料理、吹き矢 等							
不問 (楡木校区)	脳と体の若返り講 座	ブレインマネージャー かなこぎともこ氏	毎月第1、3火曜 10:00~11:30	楡木地域 コミュニティセンター ホールA	コグニサイズ、ダンス カードゲーム(PT川畑智氏考案)	見学無料 参加は 500円/回			どなたでも	要		ノート、筆記具、上靴 飲料水持参
要確認 (楡木校区)	楡木 子ども地域食堂 なごみ 「体験教室」	笑処 和	毎月第3土曜 11:00~15:30	笑処 和		子ども 100円 大人 300円						子どもはお手伝いすると 無料
要確認 (楡木校区)	楡木 子ども地域食堂 なごみ 「まなびカフェ」	笑処 和	毎週土曜 14:00~18:30 18:00~片付け	笑処 和	軽食・おやつを提供	子ども 50円 大人 200円						ボランティアスタッフ募集 (運営、学習、見守り) 食材や寄付随時受付
要確認 (楡木校区)	北部健康友の会											
不問 (楠校区)	脳フィット	武蔵ヶ丘病院	毎月第2水曜 13:00~14:00	武蔵・大津トータル サポートセンター1階	認知症・転倒予防のための脳トレ教室 (講義、ライフキネティック)	無料			どなたでも	不要		動きやすい服装で参加
不問 (楠校区)	むさし健康祭	武蔵ヶ丘病院	2019年度は 10月20日 11:00~16:00	武蔵ヶ丘病院および 武蔵・大津トータル サポートセンター	健康コーナー(各種測定、相談、体験) ステージコーナー(演奏、落語、他) 展示、ゲーム、クラフト、カフェコーナー	無料	約 60名		どなたでも	不要		内容によっては当日配布 の整理券が必要
不問 (楠校区)	音楽療法	武蔵ヶ丘病院	毎月第4水曜 13:00~受付 13:30~15:00	武蔵・大津トータル サポートセンター1階 カローリーカフェ	音楽療法士による音楽療法	200円 /回	約60名		どなたでも	不要		
不問 (楠校区)	うたの会	武蔵ヶ丘病院	毎月第1、3木曜 14:00~15:00	武蔵・大津トータル サポートセンター1階 カローリーカフェ	歌をうたう会 (音楽療法士)	100円 /回	20~ 30名	1:9	どなたでも	不要		

不問 (楠校区)	おしゃべりの会	まえたクリニック	毎月第2水曜 14:15~15:30	まえたクリニック	おしゃべり、手芸、憩いの会	無料	約15名	1:9	どなたでも			
不問 (楠校区)	おしゃべりの会	まえたクリニック	毎月第4水曜 14:15~	まえたクリニック	勉強会(講話、ミニ運動会、子どもや地域住民との交流等) ふれあいワークお菓子販売	100円/回	約15名	1:9	どなたでも			
不問 (楠校区)	アロマハンドトリートメントリンパケア	まえたクリニック	毎月第2、4月曜 14:15~15:15	まえたクリニック	アロマハンドトリートメントリンパケア 10~30分/人(部位により異なる)	500円/回			どなたでも ※備考欄参照			病気がある方は主治医の許可が必要 皮膚疾患がある方は不可 施術前に問診あり
不問 (楠校区)	ミニ生け花教室	まえたクリニック	毎月第3水曜 14:15~	まえたクリニック処置室	生け花教室 講師:伊貝伊津子氏(華道家元池坊教授)				どなたでも			各自で材料(花)と器(湯呑やカップでも可)を用意
不問 (楠校区)	むさし健康祭	武蔵ヶ丘病院										
不問 (楠校区)	カーブス熊本楠	ビー・スタイル株式会社	平日10~19:00 (13~15:00休止) 土曜10~13:00 日曜休み	カーブス熊本楠 (スーパー・キッド楠店2階)	サーキットトレーニング 1回30分	5,700円 or 6,700円 (税別)/月		0:10	女性のみ	要		入会金15,000円(税別)
不問 (楠校区)	ヨガスタジオ YOGA・YOKA (ヨガヨカ)	ヨガスタジオ YOGA・YOKA (ヨガヨカ)	10:00~21:40 土、日、祝日 平日第5週目休み	ヨガスタジオ YOGA・YOKA (ヨガヨカ)	ハタヨガ、骨盤矯正ヨガ、など (筋力アップ、リラックス、柔軟性アップ、骨盤矯正)	月謝制 チケット制 体験あり						入会金5,500円(税込) ※詳細はHP確認
不問 (龍田校区)	健康ランチ会 in愛和サロン	つどい処 愛和	毎月1~2回 12:00~15:00	つどい処 愛和	玄米ご飯を中心とした和食ランチ 玄米食のプロによる健康講話	1,000円 /回			どなたでも	要		
不問 (龍田校区)	龍田公民館 (自主講座)	各グループ	講座による	龍田公民館	踊り、書道、絵画、料理、体操、手芸 卓球、バドミントン、カラオケ、写真など ※熊本市HPに記載(龍田公民館で検索)	講座毎	講座毎	講座毎	講座毎	要		主に3月に募集と申込み
不問 (龍田校区)	龍田公民館 (主催講座)	龍田公民館	不定期 講座による	龍田公民館	料理教室、パソコン教室など ※熊本市HPに記載(龍田公民館で検索)	講座毎	10~ 20名	講座毎	講座毎	要		
不問 (龍田校区)	龍田地域 市民の集い		11月	龍田まちづくりセンター 龍田中学校	龍田まちづくりセンター: 前夜祭、ステージ発表、作品展示 龍田中学校: グラウンドゴルフ、ミニバレーボール							
要確認 (龍田校区)	龍田地域 コミュニティセンター	各団体による	9:00~10:00 (休館)日曜、祝日 8月14日~16日 12月29日~1月3日	龍田地域 コミュニティセンター								
要確認 (龍田校区)	ふたば書道会 天葉支部	ふたば書道会 天葉支部 北里氏	第1、2、3土曜 10:00~11:30	龍田地域 コミュニティセンター	書道教室(毛筆) 体験あり(体験時は事前連絡要)	5,500円 /月			どなたでも	要		

要確認 (龍田校区)	フラワー アレンジメント	EFD認定 フラワーアレンジメント	木曜 毎月3~4回 ①10:30~12:00 ②13:30~15:00	龍田地域 コミュニティセンター	フラワーアレンジメント ブリザーブドフラワー はさみ、新聞紙、ゴミ袋、筆記用具 お花代、持ち帰り用袋	花代 道具代 実費				どなたでも	要		休んだ時の花代は不要 月1回からでもOK
要確認 (龍田校区)	龍田の森体育館 各講座・教室	一般社団法人 スタディライフ熊本	各講座・教室毎	龍田の森体育館 および2階研修室	新体操、空手、バスケットボール、卓球 古武道、朝ヨガ、大正琴、リンパケア 男性料理教室、身体リセットなど ※詳細は龍田の森体育館HP参照	要問合せ				どなたでも	要		2019.11現在 バスケ以外講座空き有
要確認 (龍田校区)	こども食堂 まことファミリー	有限会社誠心会 夢の架け橋Group	年中無休 16:30~20:00	こども食堂 まことファミリー	こども食堂 子どもが気軽に遊びに来れる場所 ご飯を食べながら地域住民と交流し、 健やかな成長を応援する場所	高校生迄 無料 大人 300円/回					要 飛び込み も可		お手伝いボランティア 募集中(暇な時に)
不問 (龍田校区)	あいわ. Net (どっとねっと)	特定非営利活動法人 ライフサポート龍田 (つどい処 愛和)	毎週月~土曜 9:30~15:30	つどい処 愛和 あいわ. Net		100円 程度							
不問 (龍田校区)	ゆたーっとカフェ ※現在休止中	有限会社アイシー企画 (ゆたーっと通所介護事業所)	※現在休止中 毎月第1日曜 13:30~15:30	デイサービスゆたーっと		200円							
要確認 (龍田西 校区)	食育体験! たつだ・こどもカフェ	食育体験! たつだ・こどもカフェ	毎月第1日曜 10:30~14:00	アースフーズ建物内	子どもの貧困対策・孤食防止・居場所 地域住民の孤食防止・居場所・地域 住民のつながり、地震被災者支援(生 活困窮者)、ひとり親世帯、生活困窮	中学生迄 無料 大人 300円/回					要		
不問 (武蔵校区)	カフェむさし野	合同会社イーハートブ (デイサービスむさし野)	毎月第4日曜 10:00~12:30	デイサービスむさし野	認知症の方やそのご家族と住民および 専門職やボランティアとの交流の場 ※飲み物、お菓子、軽食付き	200円/回				どなたでも			
要確認 (武蔵校区)	武蔵地域 コミュニティセンター	各講座による	内容による (休館日) 日曜、祝日 12月29日~1月3日	武蔵地域 コミュニティセンター	民舞、ストレッチ、体操、踊り、気功 フォークダンス、歌、太極拳、書道 パッチワーク、ヨガ、クラフト、大正琴 フラダンス、日舞、シニア健康料理等	各講座 による	各講座 による	各講座 による	各講座 による	要			
要確認 (武蔵校区)	カラオケ教室		毎月第1、3、4土曜 午後から	武蔵地域 コミュニティセンター	カラオケ教室						要		2019.12.7開講 月によっては週が変わること があるが、土曜午後は 固定
要確認 (武蔵校区)	大人のヨガ		毎週水曜 19:30~20:45	武蔵地域 コミュニティセンター	心身の健康を目的とし、各自に合わせ た呼吸法や座学を学ぶ ※体験募集中						要		
要確認 (武蔵校区)	書道教室	渡邊志香氏	月曜(祝日以外) 13:00~	武蔵地域 コミュニティセンター 和室	書道教室					どなたでも	要		入会随時
要確認 (武蔵校区)	♪むさし歌日和 &コーラス♪	音楽療法士 坂田氏	毎月第4火曜 10:20~11:40	武蔵地域 コミュニティセンター 和室	簡単なボイストレーニング、歌、コーラス お試し単発参加OK お茶、お菓子付き	500円 + プリント代					要		
要確認 (武蔵校区)	みさと公美 歌謡教室	みさと音楽事務所	毎月第1、3、4土 曜 13:00~15:00	武蔵地域 コミュニティセンター	カラオケ 筆記用具、飲み物持参	月謝制					要		毎月最初のレッスン日が 月謝納入日

不問 (武蔵校区)	ANYTIME FITNESS (エニタイムフィットネス) 熊本ムサンプラザ店	ANYTIME FITNESS (エニタイムフィットネス)	24時間年中無休 スタッフは 10:00~19:00	ANYTIME FITNESS (エニタイムフィットネス) 熊本ムサンプラザ店	マシンジム 他の店舗も利用可能	6,800円 (税別) /月			どなたでも	要		見学・入会最終締切 18:30まで セキュリティキー発行 5,500円(税込)
不問 (弓削校区)	カフェさわらび	社会福祉法人 熊本菊寿会 (さわらび)	毎月第3土曜 14:00~15:30	介護付有料老人ホーム さわらびII	認知症の方やそのご家族と住民および 専門職やボランティアとの交流の場 ※飲み物付き	100円/回			どなたでも			
要確認 (弓削校区)	さわらび男子メン 料理教室	特別養護老人ホーム さわらび	年2回 10:00~12:00	特別養護老人ホーム さわらび	男性向け料理教室	500円/回	15名 先着順	10:00	男性	要		包丁、エプロン、箸持参
要確認 (弓削校区)	スマレフィットネス	リハビリセンター--smile-- スマレ光の森	月、水、金曜 14:15~15:45	リハビリセンター--smile-- スマレ光の森	PT、OTによる運動指導	3,000円 /回				要		初回登録料5,000円 送迎あり
要確認 (弓削校区)	リハ スタジオ アスモ	リハ スタジオ アスモ		特別養護老人ホーム さわらび	PT、OTによる運動指導	2,980円 /回				要		介護保険利用者優先 送迎あり
要確認 (弓削校区)	弓削地域 コミュニティセンター	各団体による	内容による (休館日) 日曜、祝日 12月29日~1月3日	弓削地域 コミュニティセンター								
要確認 (弓削校区)	さわらび 子ども・地域食堂	特別養護老人ホーム さわらび		特別養護老人ホーム さわらび		高校生迄 100円 大人 300円			どなたでも			アレルギーは事前に連絡 幼児は保護者同伴 ボランティア、支援金、食 材寄付募集中
要確認 (圏域外)	赤とんぼ黒髪 フィットネスクラブ	赤とんぼ黒髪	火、金、土曜 15:00~16:30	通所リハビリテーション 赤とんぼ黒髪	PTによる疼痛改善プログラム リラクゼーション、脳トレなど	500円/回				要		送迎片道500円 要相談