

No.	区	校区	管轄 ささえりあ	サービス運営者名	主たる活動場所	訪問	移動支援	通所	通所		取組内容	利用料	開設日時	事業開始日
									送迎あり	元気づらぶ				
1	東区		ささえりあ 尾ノ上	暮らし支援協力隊	熊本市東区山ノ神	○	○				訪問：生ゴミ出し、買い物代行、電球交換、掃除、調理等 移動支援：各種介助、通院、買物、役所手続等	2時間以内500円	9:00~17:00	H31.4.1
2	西区	古町	ささえりあ 花陵	二本木ボランティア会	熊本市西区二本木3丁目3番5号 古町老人憩の家				○		百歳体操、レクリエーション、茶話会	100円/回	毎週月曜 9:00~12:00	H31.4.1
3	東区	託麻北	ささえりあ 託麻	だっでんかっでん寄んなっせ	熊本市東区弓削町				○	○	健康体操、趣味活動（カラオケ）、茶話会等 ※移送支援あり	200円/回	毎週木曜 10:00~13:00 毎週金曜 13:00~16:00	H31.4.1
4	東区	託麻南	ささえりあ 託麻	みんないっしょクラブ	熊本市東区長嶺東		○				いきいきサロン、おしゃべり会への移動支援	無料 (今後変更あり)	毎月第4木曜 10:00~12:00	H31.4.1
5	西区	古町	ささえりあ 花陵	古町さくら会	熊本市西区二本木4丁目9-62 古町地域コミュニティセンター				○		健康体操（ストレッチ、筋力アップ、膝下体操など）、鉄太鼓を使った踊り、ゲーム（将棋、かるた、ゴルフ、輪投げ、ポッチャ等）、カラオケ、コーラス、出前講座、茶話会	100円/回	毎週木曜 13:00~16:00	R1.5.1
6	東区	泉ヶ丘	ささえりあ 江津湖	広木よかばい元気づらぶ	熊本市東区広木町22-8 広木公民館				○	○	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、趣味活動（童謡、お手玉、ボール遊び、頭の体操、朗読など）、出前講座（講話、運動、音楽療法など）	100円/月	毎週月曜 9:00~12:00	R1.5.30
7	北区	麻生田	ささえりあ 新地	麻生田5町内地域交流かたらん会	熊本市北区麻生田4丁目11-25 旭ヶ丘老人憩の家				○		脳トレ（計算ピラミッドなど）、100歳体操、カーリングゲーム、ベタングゲーム、太極拳など	500円/月	毎週月曜 9:30~12:30	R1.7.29
8	西区	城西	ささえりあ 井井	石神水曜くらぶ	熊本市西区島崎				○		健康体操、口腔体操、早口言葉、趣味活動（囲碁、オセロ、将棋、手芸等）、カラオケ：DVD、出前講座、健康講座、茶話会など	200円/月	毎週水曜 9:30~12:30	R1.8.1
9	中央区	黒髪	ささえりあ 子飼	黒髪4町内地域お助け隊	熊本市中央区黒髪	○					生活に支障をきたす植木剪定、雑草刈り、ごみ分別等	支援者1名：1時間 200円		R1.8.1
10	西区	河内	ささえりあ 金峰	なかよしクラブ	熊本市西区河内町白浜884 白浜公民館				○		健康体操、脳トレ、レクリエーション、出前講座、茶話会	100円/月	毎週月曜 13:00~16:00	R1.10.1
11	南区	力合	ささえりあ 熊本南	白藤団地元気カフェ	熊本市南区白藤3丁目4-5-1 白藤団地集会所				○		百歳体操、口腔体操、茶話会、サロン、脳トレ、ベタング、輪投げ、ポッチャ、バターゴルフ、ミニボーリング、手話教室、折り紙教室、歌、かるた取り	無料	毎週水曜 9:00~12:00	R1.11.6
12	南区	富合	ささえりあ 富合	とみあいばええい隊	熊本市南区富合町清藤465-1 富合地域コミュニティセンター				○	○	脳の健康教室、健康体操（体力測定等）、趣味活動（折り紙、絵画、粘土制作、カラオケ、合唱等）、出前講座、ニュースボート	2,500円/月（教材費等含む）	毎週金曜 13:30~16:30	R1.12.6
13	南区	日吉東	ささえりあ 熊本南	上近見健康カフェ	熊本市南区近見3丁目6-15 上近見公民館				○	○	健康体操（ラジオ体操第1・第2、百歳体操）、趣味活動（折り紙、スマホ教室・勉強会、トランプ、公式輪投げ、茶話会等）	無料	毎週月曜 9:00~12:00	R2.4.1
14	東区	秋津	ささえりあ あさひば	秋津1町内元気づらぶ	熊本市東区沼山津3丁目4-33 秋津校区第1公民館				○	○	健康体操、趣味活動（お花・囲碁・将棋・手芸・カラオケ等）、出前講座、茶話会等	無料	毎週水曜 12:30~15:30	R2.4.1
15	西区	池田	ささえりあ 井井	銀舌会いきいきくらぶ	熊本市西区池田1丁目10-31 池田八幡老人憩の家				○	○	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ゴムバンドストレッチ、おしゃべり会、歌謡カラオケ	500円/月	毎週水曜 13:00~16:00	R2.4.1
16	東区	桜木東	ささえりあ あさひば	桜木東元気づらぶ	熊本市東区花立6-17-43 桜木東地域コミュニティセンター				○	○	健康体操、脳トレ、認知症講座、口腔体操、趣味活動（手芸、歌、ダンス）	無料	毎週月曜 13:30~16:30	R2.4.1
17	西区	河内	ささえりあ 金峰	あかつき会	熊本市西区河内町船津3227 河内地域コミュニティセンター				○	○	健康体操、脳トレ、レクリエーション、出前講座、茶話会等	無料	毎週木曜 9:00~12:00	R2.4.1
18	中央区	出水南	ささえりあ 水前寺	和会	熊本市中央区出水6丁目43-26 出水南7町内老人憩の家				○	○	健康体操（いきいき百歳体操、その他の体操）、趣味活動（手芸、生け花、脳トレ）、講話、茶話会	1,500円/年	毎週月曜 9:00~12:00	R2.4.1
19	中央区	春竹	ささえりあ 本荘	八王寺すこやかクラブ	熊本市中央区八王寺町13-17 八王寺公民館				○	○	ストレッチ、百歳体操、カミカミ体操等の健康増進・機能回復体操、屋内外にて、レクリエーションスポーツ開催し活動意欲・健康増進を図る、歌、ゲーム、映写会、出前講座（お口の健康、健康教室等）、情報提供（豆知識）、仲間づくり、交流会	100円/月	毎週月曜 9:00~12:00	R2.4.1
20	北区	菱形	ささえりあ 植木	大和地区生活支援サポートセンター	熊本市北区植木町大和	○					家事支援（ゴミ出し、掃除、洗濯、買い物、衣類の整理等）、外出支援（買い物や散歩等の付添）、軽作業（電灯交換、換気扇掃除、収納等）、その他（傾斜の相手、草取り等）	1時間300円	8:00~17:00	R2.4.1
21	西区	芳野	ささえりあ 金峰	岳本村げんき会	熊本市西区河内町岳517 岳本村公民館				○		百歳体操、趣味活動（小物づくり・カラオケ・脳トレ等）、出前講座、茶話会等	無料	毎週月曜 9:00~12:00	R2.7.1
22	南区	飽田南	ささえりあ 飽田	会富可いきいき元気クラブ	熊本市南区会富町1226 会富公民館						健康体操、筋トレ、脳トレ、出前講座、趣味活動（伝承遊び及び四季行事等）、茶話会等	無料	毎週水曜 13:00~16:00	R2.10.1
23	中央区	黒髪	ささえりあ 子飼	黒髪西地域お助け隊	熊本市中央区 黒髪校区14・15・17町内	○					樹木の剪定、雑草刈り、ゴミ出し分別、電球交換、比較的軽易な作業	支援者1名：1時間 200円		R3.3.1
24	中央区	出水南	ささえりあ 水前寺	出水南校区6町内いきいきクラブ	熊本市中央区出水7丁目30-30 出水南地域コミュニティセンター				○		健康体操（いきいき百歳体操）、趣味活動（健康講座：手芸、生け花、脳トレ）、スマートローリング、講話、茶話会	100円/月	毎週水曜 13:00~16:00	R3.4.1
25	北区	城北	ささえりあ 新地	堀川うごこう会	熊本市北区八景水谷4丁目1番6号				○		健康体操、趣味活動（ダンス、麻雀、カラオケ、大正琴）、リラクゼーション（岩盤浴マット等）	会費：500円/月 利用料：300円/回	週1回	R3.4.1
26	中央区	向山	ささえりあ 本荘	世安クラブ	熊本市中央区世安3丁目5番1号 世安公民館				○	○	音楽鑑賞（童謡・歌謡曲）、百歳体操、リズム体操（サンパおもやん）、カミカミ体操、ゲーム、茶話会、懇親会等	月曜のみ：200円/月 週2回：300円/月	毎週月曜日、水曜日 9:00~12:00	R3.4.1
27	東区	桜木東	ささえりあ あさひば	ふれあい会	熊本市東区桜木3丁目4-1 桜木老人憩の家				○	○	健康体操（いきいき百歳体操、バランスボール）、ロングプレス、お手玉、DVD鑑賞、笑いきガ、カラオケ、茶話会	200円/月	毎週月曜 9:00~12:00	R3.5.1
28	中央区	向山	ささえりあ 本荘	十禅寺サロン	熊本市中央区十禅寺4-30 ハツベスト十禅寺一番館 集会場				○	○	健康体操、趣味活動（合唱、カラオケ、手芸等）、出前講座、茶話会	200円/月	毎週水曜 13:00~16:00	R3.1.1
29	中央区	黒髪	ささえりあ 子飼	くろかみ「にこにこ」応援団	熊本市中央区子飼本町15-20 黒髪地域コミュニティセンター				○		健康体操、趣味活動（囲碁、将棋、手芸等）、出前講座、茶話会、座談会（スマホの使い方）、身体を動かすゲーム（スカットボールなど）	100円/回	毎週月曜 9:00~12:00	R4.4.1
30	東区	託麻	ささえりあ 託麻	たえさん“家”	熊本市東区戸島西						脳トレ準備体操、手話体操、健康づくり操体法、季節行事（七夕、クリスマス等）ゲーム（オセロ・トランプ）、茶話会	100円/回	毎週水曜 9:30~12:30	R4.5.1
31	西区	小島	ささえりあ 熊本西	かわせみ会	熊本市西区西松尾町4456-1番地 旧松尾西小学校教室 ささえりあ熊本西分室「かわせみ」				○	○	健康体操、趣味活動、出前講座、茶話会など		毎週金曜 9:00~12:00	R4.6.1

令和5年度（2023年度）地域支え合い型サービス一覧

R6.1.1 現在

No.	区	校区	管轄 ささえりあ	サービス運営者名	主たる活動場所	訪問	移動支援	通所		取組内容	利用料	開設日時	事業開始日
								送迎あり	元気づらぶ				
32	東区	桜木	ささえりあ あさひば	桜木ケアガーデン あつぷっぷ	熊本市東区桜木・花立・秋津・東 野・若葉	○	○			訪問：家事支援（買い物代行、掃除、 電球交換等）、移動支援：送迎前後の 付き添いを含む通院・買い物同行、地 域の集いの場への送迎	訪問：1時間以内300円 移動支援：1時間以内50 0円	月～土 9：00～17：00	R4.6.1
33	西区	池田	ささえりあ 井芹	あしきよいきき会	熊本市西区池亀町18-38 池亀老人憩の家				○	健康体操（太極拳、体操、脳トレ 等）、趣味活動（人形づくり、きめこ みアート、歌等）、出前講座、レク レーション、茶話会 等	200円/回	第1・3木曜、第2・4 火曜 13：00～16：00	R4.8.1
34	中央区	城東	ささえりあ 熊本中央	城東さわやかクラブ	熊本市中央区手取本町8-9 熊本県民交流館パレア				○	健康体操、スマホ座談会、出前講座、 茶話会 など	1,500円/月	毎週水曜 9：00～12：00	R4.9.1
35	西区	城山	ささえりあ 三和	ケアサロン・三和	熊本市西区城山半田2丁目11-28 城山半田公民館			○	○	体温・血圧測定、ストレッチ体操、脳 トレ、ケアトランポリン健康運動、健 康チェック、出前講座	1回500円	毎週金曜日 13：00～16：00	R4.10.1
36	中央区	碩台	ささえりあ 子飼	きらきら碩台	熊本市中央区北千反町5-18				○	健康体操、スマホ座談会、趣味活動 （囲碁、将棋、手芸、折り紙、絵手 紙、塗り絵、脳トレ）、出前講座、茶 話会 など	なし	毎週月曜 13：00～16：00 毎週水曜 9：00～12：00	R4.11.1
37	東区	西原	ささえりあ 保田隆	暮らし支援にさる協力隊 Local Power	熊本市東区新南部5丁目2-53 サービス付き高齢者住宅 歩 Ayumi		○	○	○	訪問：病院受診、買い物支援、サロ ン等への送迎支援及び付き添い支援 通所：健康体操、出前講座、茶話会	訪問：500円/回 通所：500円/月	通所：毎週水曜 13：00～16：00	R4.12.1
38	中央区	白川	ささえりあ 白川	ハッピー白川	熊本市中央区新屋敷1丁目18-27 白川地域コミュニティセンター				○	健康づくりのための運動、趣味活動 （卓球、スポーツ吹き矢、ニュース ポーツ等）、出前講座、おしゃべり会 等	1,000円/月	毎週水曜 13：00～16：00	R5.3.1
39	東区	秋津	ささえりあ あさひば	ハッピーサークル	熊本市東区秋津町秋田3298-2 秋津団地集会所				○	茶話会、体操、趣味活動（習字・絵・ 手芸等）、出前講座等	なし	毎週水曜 13：00～16：00	R5.4.1
40	南区	川口	ささえりあ 天明	川口支え合い隊	熊本市南区川口町1133 川口老人憩の家				○	百歳体操、グラウンドゴルフ、輪投 げ、自転車、バランスボール、脳ト レ、塗り絵、折り紙、出前講座、茶話 会 等	100円/回	毎週水曜 8：00～11：00	R5.4.1
41	中央区	一新	ささえりあ 熊本中央	はつたつ一新クラブ	熊本市中央区新町3丁目9番25号 一新公民館				○	健康体操、スマホ座談会、趣味活動 （囲碁・将棋・手芸等）、出前講座、 茶話会 など	500円/月	毎週水曜 9：00～12：00	R5.4.1
42	西区	河内	ささえりあ 金峰	笑みの会	熊本市西区河内町船津 船津東公民館				○	健康体操、脳トレ、レクリエーショ ン、出前講座、茶話会、映画鑑賞、音 楽鑑賞、趣味活動	100円/月	毎週水曜 9：00～12：00	R5.4.1
43	中央区	砂取	ささえりあ 水前寺	よかとこクラブ	熊本市中央区出水2丁目7番1号 ナースパワーアリーナ（熊本市総合 体育館・青年会館）				○	健康ハビリ体操、レクリエーション ダンス、趣味活動（手芸・脳トレ・健 康麻雀）、講話、茶話会	100円/月	毎週水曜 13：00～16：00	R5.6.1
44	東区	画図	ささえりあ 江津湖	画図スマイルクラブ	熊本市東区画図町重富871-1 重富団地集会所				○	健康体操、かみかみ体操、ゲーム、歌 （おどろ）、茶話会	500円/年	毎週水曜 9：00～13：00	R5.6.1
45	南区	奥古閑	ささえりあ 天明	海路口会	熊本市南区海路町4071 御郡公民館				○	健康体操（百歳体操、かみかみ百歳体 操等）、趣味活動（茶道、ピース手 芸、絵手紙等）、出前講座、茶話会 など	100円/回	毎週月曜 9：30～12：30	R5.6.12
46	東区	秋津	ささえりあ あさひば	あいの手	熊本市東区 秋津校区	○	○			訪問：簡単な生活援助（買い物同行30 分程度で終わる内容。） 移動支援：受診・買い物・集いの場・ イベントなどへの送迎 等	訪問：30分以内300円 移動支援：1時間以内50 0円	月～金 9：00～16：00 ※祝祭日は休み	R5.9.1
47	中央区	香竹	ささえりあ 本荘	香竹2町内お助け隊「ス カットあんしん会」	熊本市中央区琴平町5-70 香竹2町内お助け隊「スカットあんし ん会」	○				簡単な買い物、簡単な草取り、簡 単な水やり、簡単な草取り、簡単な 剪定、簡単な電球や電池の交換、簡 単な包丁研ぎ、簡単な網戸の張り替え 等	なし	原則として毎日	R5.10.1
48	中央区	大江	ささえりあ 白川	ゲンキープ大江	熊本市中央区大江5丁目12-8 大江地域コミュニティセンター				○	健康づくりのための運動、趣味活動、 出前講座、おしゃべり会 等	1,500円/月	毎週水曜 13：00～16：00	R5.10.1
49	中央区	帯山	ささえりあ 帯山	いきいき会	熊本市中央区上水前寺2丁目15-2 龍蛇公園老人憩の家				○	健康体操（いきいき100歳体操・ラジ オ体操・ご当地体操等）、趣味活動 （カラオケ・脳トレ・手芸・ゲーム 等）、出前講座、茶話会 等	なし	毎週月曜 9：00～12：00	R5.11.6
50	東区	長嶺	ささえりあ 託麻	なかよし会	熊本市東区长嶺南3丁目10-4 長嶺団地第1集会所・長嶺団地第2集 会所				○	健康体操、脳トレ、趣味活動（花札・ トランプ・麻雀等）、カラオケ、ダー ツ、出前講座	なし	毎週水曜 13：00～16：00	R5.12.1