

内容が変更となる場合があります。最新情報はホームページまたは各施設へ問い合わせください。

| 催し名 | 期 日 | 時 間 | 対 象 | 定員 | 費用 | 申込期限 / 開始日 | 申込方法 |
|---|-------------------------|----------------------|----------------|---------|---------------|-------------------|--------|
| 夢もやい館 〒861-8003 北区楠1丁目20-5-101 ☎338-3210 日曜・祝日休館 | | | | | | | |
| 楽しく歌おう(歌謡曲・童謡) | 6月7日(水) | 午前10時40分～11時40分 | 60歳以上の方 | 20人 | 200円 | 6月5日から(先着順) | TEL 窓口 |
| 健康体操 膝痛・腰痛予防体操編 | 6月10日(土)、17日(土)、24日(土) | 午後1時～2時 | | 各20人 | 各回200円 | 当日直接会場へ(先着順) | |
| ペビーアロママッサージ | 6月14日(水) | 午前11時～11時45分 | | 10組 | 400円 | 6月5日から(先着順) | TEL 窓口 |
| 東部在宅福祉センター 〒862-0910 東区健軍本町31-20 ☎367-8597 日曜休館 | | | | | | | |
| スペシャルナイトヨガ | 6月10日(土)・17日(土) (全2回) | 午後8時20分～9時20分 | 18歳以上の方 | 10人 | 1,000円 | 6月5日から(先着順) | TEL 窓口 |
| はじめてのピラティス | 6月19日～9月4日 月曜日(全10回) | 午後1時～2時 | | | 5,000円 | | |
| 美活ピラティス | ※7月17日・8月14日を除く | 午後2時15分～3時15分 | | | | | |
| 南部在宅福祉センター 〒861-4109 南区日吉1丁目4-15 ☎354-8379 日曜休館 | | | | | | | |
| レッツ!いきいき百歳体操 | 7月11日(火)、18日(火) | 午後3時～4時 | どなたでも | 各15人 | 無料 | 6月6日午前10時から(先着順) | TEL 窓口 |
| やさしいキルト教室(初心者向け) | 7月25日(火) | 午後1時半～3時 | | 10人 | 1,500円 | | |
| 南部万青年会館 〒861-4113 南区八幡6丁目9-25 ☎358-7105 月曜休館(祝日の場合は翌日) | | | | | | | |
| 映画上映会「嵐を呼ぶ男」 | 6月16日(金) | 午後1時～3時 | どなたでも | 20人 | 無料 | 6月6日から(先着順) | TEL 窓口 |
| ズンバ | 6月20日～8月29日 火曜日(全10回) | 午後7時半～8時15分 | | 10人 | 5,000円 | | |
| ビューティペルヴィス | 6月22日～8月24日 木曜日(全10回) | 午後1時半～2時半 | | | | | |
| 東部はつらつ交流会館 〒861-2104 東区秋津3丁目17-23 ☎360-6885 月曜休館(祝日の場合は翌日) | | | | | | | |
| ピラティス 無料体験会 | 6月15日(木) | 午後2時半～3時半 | どなたでも | 10人 | 無料 | 6月5日から(先着順) | TEL 窓口 |
| リンパストレッチ 無料体験会 | 6月20日(火) | 午後1時15分～2時15分 | | | | | |
| はつらつサロン(ミニ講話、茶話会) 昭和映画上映会(どら平太) | 6月24日(土) | 午後1時半～4時ごろ | | 20人 | | | |
| お達者文化会館 〒862-0968 南区馬渡1丁目7-1 ☎370-1672 月曜休館(祝日の場合は翌日) ※「嵐を呼ぶ男」 | | | | | | | |
| スポーツ吹矢無料体験会 | 6月9日(金)、23日(金) | 午後6時半～8時 | どなたでも | 各10人 | 無料 | 6月6日から(先着順) | TEL 窓口 |
| 美姿勢・骨盤ex®無料体験会 | 6月17日(土) | 午後7時15分～8時 | | 10人 | | | |
| お達者サロン(健康体操・映画上映会※) | 6月21日(水) | 午後1時半～4時 | | 20人 | | | |
| ふれあい文化センター 〒860-0811 中央区本荘4丁目6-6 ☎366-7310 日曜・祝日休館 | | | | | | | |
| ワード基礎入門講座(2016版) | 7月10日(月)～13日(木) (全4回) | 午前10時～正午 | どなたでも | 10人 | 約1,500円 | 6月29日まで(抽選) | 往 |
| エクセル基礎入門講座(2016版) | | 午後1時～3時 | | | | | |
| アクアドームくまもと 〒861-4136 南区荒尾2丁目1-1 ☎358-2711 水曜休館(祝日の場合は翌日) | | | | | | | |
| 骨盤リフレッシュヨガ2 | 7月4日～9月26日 火曜日(全10回) | 午後7時45分～8時45分 | 18歳以上の方(高校生不可) | 15人 | 6,500円 | 6月15日午後3時から(先着順) | TEL |
| ココロとカラダを整えるヨガ2 | 7月7日～9月22日 金曜日(全10回) | 午前11時～正午 | | | | 6月19日午前11時から(先着順) | |
| かんたんヨガ2 | | 午後6時半～7時15分 | | | | 6月19日午後2時から(先着順) | |
| 植木中央公園運動施設 〒861-0136 北区植木町岩野285-35 ☎288-3343 | | | | | | | |
| リラクソヨガ教室2 | 7月3日～9月4日 月曜日(全8回) | 午後7時半～8時半 | 18歳以上の方(高校生不可) | 20人 | 4,400円 | 6月5日から(先着順) | TEL 窓口 |
| 初心者ナイターテニス教室2 | 7月5日～9月6日 水曜日(全9回) | 午後8時～9時半 | | | 7,020円 | 6月7日から(先着順) | |
| ピラティス教室2 | 7月6日～9月14日 木曜日(全11回) | 午後7時半～8時半 | | | 6,050円 | 6月8日から(先着順) | |
| ナースパワーアリーナ(市総合体育館・青年会館) 〒862-0941 中央区出水2丁目7-1 ☎385-1010 月曜休館(祝日の場合は翌日) | | | | | | | |
| やさしいシニア筋トレ | 6月2日～来年3月29日 金曜日(月1～4回) | 午後1時半～2時半 | 50歳以上の方 | 30人 | 月550～ | 随時募集中 | TEL 窓口 |
| 運動能力アップ!キッズリズム運動 | | 午後5時15分～6時15分 | 小学生 | 20人 | 2,200円 | | |
| シニアボディーワーク2 | | 7月6日～9月14日 木曜日(全10回) | 午前11時半～午後0時半 | 50歳以上の方 | 30人 | | |
| 託麻スポーツセンター 〒861-8010 東区上南部3丁目22-30 ☎388-6177 月曜休館(祝日の場合は翌日) | | | | | | | |
| キッズ新体操 | 6月6日～来年3月12日 火曜日(月2～5回) | 午後4時～5時 | 年少児～小学3年生 | 15人 | 月1,100～ | 受付中(先着順) | TEL 窓口 |
| ジュニアテニス | 6月8日～来年3月14日 木曜日(月2～5回) | 午後5時40分～6時40分 | 小学4～6年生 | 16人 | 2,750円 | | |
| ゆるヨガ | 6月9日～11月24日 金曜日(月3～5回) | 午前9時～10時 | 18歳以上の方(高校生不可) | 20人 | 月1,650～2,750円 | | |
| 浜線健康パーク 〒862-0969 南区良町4丁目8-1 ☎379-6020 月曜休館(祝日の場合は翌日) | | | | | | | |
| やさしいヨガ 6月 | 6月6日～27日 火曜日(全4回) | 午前10時～11時 | 18歳以上の方(高校生不可) | 15人 | 2,200円 | 随時受付(先着順) | TEL 窓口 |
| はまぜんマラソンランニング教室 6月 | 6月11日(日)、25日(日) | 午前9時半～11時半 | | 各20人 | 1回750円 | | |
| 夏休み工作(サマースノードーム) | 7月22日(土) | 午前10時半～正午 | | 小学生 | 15人 | | |
| 東部交流センター 〒861-8031 東区戸島町2588-1 ☎349-0888 火曜休館(祝日の場合は翌日) | | | | | | | |
| 健康マージャン教室 | 6月8日～29日 木曜日(全3回) | 午後1時～4時 | 18歳以上の方(高校生不可) | 28人 | 900円 | 6月5日から(先着順) | TEL 窓口 |
| 骨盤調整 | 6月8日～29日 木曜日(全4回) | 午後0時50分～1時35分 | | 15人 | 1,800円 | | |
| 美ヨガ | | 午後1時45分～2時45分 | | | | | |
| 西部交流センター 〒861-5287 西区小島2丁目7-50 ☎273-6996 水曜休館(祝日の場合は翌日) | | | | | | | |
| 元気アップ教室(キッズ)かけっこ、鉄棒等 | 6月8日～29日 木曜日(全4回) | 午後5時～6時 | 年中～年長児 | 24人 | 2,400円 | 6月5日から(先着順) | TEL 窓口 |
| 元気アップ教室(ジュニア)かけっこ、鉄棒等 | | 午後6時15分～7時15分 | 小学1～3年生 | | | | |
| 美尻・体幹ヨガ | | 6月9日～30日 金曜日(全4回) | 午後1時～2時 | | | | |
| 戸島ふれあい広場 〒861-8031 東区戸島町1489番地 ☎389-3111 水曜休館 | | | | | | | |
| パークゴルフ教室(木曜コース) | 6月15日～7月13日 木曜日(全5回) | 午後1時～2時半 | 18歳以上の方 | 12人 | 2,500円 | 6月8日から(先着順) | TEL 窓口 |
| パークゴルフ教室(土曜コース) | 6月17日～7月15日 土曜日(全5回) | | | | | | |
| 扇田ふれあい広場パークゴルフ場 〒861-5534 北区釜尾町811番地 ☎245-5551 木曜休場日 | | | | | | | |
| パークゴルフ初心者講習会 | 6月6日(火) | 午後1時～ | どなたでも | 12人 | 500円 | 随時(先着順) | TEL 窓口 |
| 森林学習館 〒861-5535 北区真町小萩 ☎245-3157 月曜休館(祝日の場合は翌日) | | | | | | | |
| 伝承遊び「竹を使ったおもちゃ作り」 | 6月11日(日) | 午前10時～正午 | 小学生以上 | 8組 | 無料 | 6月6日から(先着順) | TEL 窓口 |
| 忍者修行～ちびっこ忍者集まれ～ | 6月18日(日) | | | 30人 | 1,000円 | | |

市外局番 096 を省略しています●「〒860-8601」は市役所専用番号です。住所の記載なしで郵便物が届きます。

先着100名限定 知らないと後悔する!
リフォーム業者選びの「虎の巻」を

リフォーム成功の秘訣はたった一つ。それは「業者選び」です。業者選びに成功すればリフォームは必ず成功します。そこで役立ててほしいのが、リフォーム業者選びの専門機関「優良工事店ネットワーク」が無料で配布している「青本」「赤本」(右写真)です。冊子には、「信頼できる業者の見極め方」や「工事費用の節約術」「手抜き工事防止法」など、役立つ情報が満載です。今回、先着100名にプレゼント。

お約束 電話や訪問による営業活動は、一切ありません。
※建築・不動産関係者の請求不可。個人情報資料は資料発送のみに使用。

無料進呈

A4 72P

青本

A4 76P

赤本

累計89万部

最新保存版 非売品 送料無料

※インターネット調査、2020年2月13日～14日、「リフォーム会社紹介サイト」を対象としたイメージ調査。

申込方法 [申込番号6598]

電話・FAX・WEB・ハガキにて。〒住所・氏名・電話番号・申込番号をお伝えください。

TEL 24時間、土日祝日も受付
0120-146-064

FAX 0120-146-067 (24時間受付)

ハガキ 優良工事店ネットワーク青本赤本係宛
〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神4-1-17 2F

優良工事店ネットワーク

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の株式会社ウィット(☎072-668-3275)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。