

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							
健康体操 膝痛・腰痛予防体操編	10月7日～28日 土曜日	午後1時～2時	60歳以上の方	各20人	各200円	当日直接会場へ(先着順)	
ベビーアロママッサージ	10月11日(水)	午前11時～11時45分	未就学児と保護者	10組	400円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
ヨガ&ピラティス体験会	10月16日(月)、23日(月)、30日(月)	午後6時15分～7時15分	60歳以上の方	各10人	各500円		
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	10月7日～11月18日 土曜日(全7回)	午後8時20分～9時20分	18歳以上の方	15人	3,500円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
はじめてのピラティス	10月16日～12月4日 月曜日(全8回)	午後1時～2時		10人	4,000円		
美活ピラティス		午後2時15分～3時15分		20人			
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	11月7日(火)、21日(火)	午後3時～4時	どなたでも	各15人	無料	10月5日午前10時から(先着順)	TEL 窓口
お正月飾り作り	11月28日(火)	午後1時半～3時		15人	2,000円		
南部万年青会館 〒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「あいつと私」	10月20日(金)	午後1時～3時半	どなたでも	20人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
着物着付けとマナー	10月20日～12月15日 第3金曜日(全3回)	午後2時～4時		5人	2,500円		
健康ダンス	10月24日～12月26日 第2・4火曜日(全5回)	午前10時～正午					
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)							
リンパストレッチ無料体験会	10月7日(土)	午前10時半～11時半	20歳以上の方	10人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
ズンバ無料体験会	10月14日(土)	午後7時15分～8時					
お達者サロン(健康体操・昭和映画上映会「狂った果実」)	10月18日(水)	午後1時半～4時		20人			
東部はつつ交流会館 〒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 第Ⅲ期	10月5日～11月2日 木曜日(全5回)	午後2時半～3時半	どなたでも	5人	2,500円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
初めての花架拳 第Ⅲ期	10月18日～12月20日 第1・3・5水曜日(全6回)	午前10時～11時半			3,000円		
はつつサロン(ミニ講話、茶話会) 昭和映画上映会(花咲く乙女たち)	10月28日(土)	午後1時半～4時ごろ		20人	無料		
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							
多肉植物の寄せ植え講座	11月9日(木)	午前10時～正午	どなたでも	15人	1,000円	11月1日まで(抽選)	往〒
植木中央公園運動施設 〒861-0136 北区植木町岩野285-35 ☎288-3343							
なかよしバドミントンクラブ11月	11月7日～28日 火曜日(全4回)	午後2時～4時	18歳以上の方(高校生不可)	20人	各250円	10月31日から(先着順)	TEL 窓口
いきいき卓球教室5	11月15日～12月20日 水曜日(全6回)	午前10時～11時半			3,900円	10月11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)							
運動能力アップ!キッズリズム運動	10月13日～来年3月29日 金曜日(月1～4回)	午後5時15分～6時15分	小学生	20人	月550～2,200円	随時(先着順)	TEL 窓口
やさしいシニア筋トレ		午後1時半～2時半	50歳以上の方	30人			
ジュニア えいご	11月1日～来年3月27日 水曜日(月2～4回)	午後5時～6時	年長児～小学2年生	12人	月1,000～2,000円		
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)							
レディース卓球	10月5日～来年3月21日 木曜日(月3～5回)	午後1時～3時	18歳以上の女性の方(高校生不可)	15人	月2,250～3,750円	随時(先着順)	TEL 窓口
ゆるヨガ	10月6日～11月24日 金曜日(月3～4回)	午前9時～10時	18歳以上の方(高校生不可)	20人	月1,650～2,200円		
ジュニアたくスポ	10月6日～来年3月15日 金曜日(月3～4回)	午後5時～6時	小学生				
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)							
はませんマラソンランニング教室10月	10月8日(日)、22日(日)	午前9時半～11時半	18歳以上の方(高校生不可)	各20人	各750円	随時(先着順)	窓口
トランポリン体験2	11月3日(祝)	午前10時～11時	小学生	20人	550円	10月11日まで(抽選)	往〒 HP
編み物教室	11月4日～25日 土曜日(全4回)	午後2時～3時半		12人	4,000円		
水前寺野球場・競技場 〒862-0950 中央区水前寺5丁目23-3 ☎381-9323							
走る・跳ぶ・動くキッズかけっこ	10月5日～来年3月14日 木曜日	午後5時～6時 ※12月から翌2月は午後4時45分～5時45分。	小学1～2年生	30人	各500円	10月5日から(先着順)	TEL
若返りピラティス	10月5日～来年3月21日 木曜日	午前10時～11時	40歳以上の方	10人	各550円		
水前寺生き生きシニアクラブ	10月6日～来年3月15日 第1・3金曜日		60歳以上の方				
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)							
K-POPダンス体験会	11月5日(日)	午前10時～11時	年中児～小学生	40人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
フリーマーケット出店者募集		午前10時～午後3時	18歳以上の方(高校生不可)	100区画	500円		
UDスポーツフェスティバル開催		午前10時～午後4時	どなたでも	—	無料		
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	10月5日～12月21日 木曜日(全12回)	午後5時～6時	年中～年長児	23人	7,200円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
やさしいピラティス	10月6日～12月22日 金曜日(全12回)	午後1時～2時	18歳以上の方(高校生不可)	24人	6,000円		
キッズダンス教室	10月7日～12月23日 土曜日(全12回)	午後6時～7時	5歳～小学校低学年	20人	7,200円		
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)	10月12日～11月9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	10月10日から(先着順)	TEL 窓口
パークゴルフ教室(土曜コース)	10月14日～11月11日 土曜日(全5回)				2,000円		
多肉植物の寄せ植え教室	10月28日(土)				午前10時～正午		
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 ※講習会後も1日利用可。							
パークゴルフ初心者講習会	10月10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)							
木工作家徳久先生の木工教室	10月15日(日)	午前10時～午後3時	小学生以上	8組	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
ブルーシートを使った簡易テントを作ろう!	10月22日(日)	午前9時半～正午	どなたでも	5組20人			
忍者修行	11月12日(日)	午前10時～正午	年中児以上	30人			

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。

アフラックのがん保険・医療保険の見直しなら、アフラックの専門ショップへお任せください。

ご継続中の保障を活かして
不足する保障の上乗による最新化などを、
ご相談いただけます。

<募集代理店 株式会社CWインシュアランス> 熊本県熊本市南区江越1丁目12-15 TEL 0120-946-688

■よくわかる!ほけん案内サクラマチクマモト TEL 0120-373-722
熊本県熊本市中央区桜町3-10 SAKURAMACHI Kumamoto3階

■よくわかる!ほけん案内アミュプラザくまもと TEL 0120-969-688
熊本県熊本市西区春日3-15-26 熊本駅ビルアミュプラザくまもと5F

■よくわかる!ほけん案内ゆめタウンサンピアン TEL 0120-925-201
熊本県熊本市東区上南部2丁目2-2 ゆめタウンサンピアン店3階

■アフラックサービスショップ 宇土シティモール TEL 0120-923-993
熊本県宇土市善道寺町綾織95 宇土シティモール内 1階

■アフラックサービスショップ あらおシティモール TEL 0120-445-005
熊本県荒尾市緑ヶ丘1-1-1 あらおシティモール内 1F

<引受保険会社> アフラック熊本支社 熊本県熊本市中央区新市街11-18
熊本第一生命ビル10階 コールセンター 0120-555-595

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。