

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							
ベビーアロママッサージ	11月8日(水)	午前11時～11時45分	未就学児と保護者	10組	400円	11月6日から(先着順)	TEL 窓口
ピラティス体験会	11月9日(木)	午後2時10分～3時10分	60歳以上の方	10人	500円		
ヨガ&ピラティス体験会	11月13日(月)、20日(月)	午後6時15分～7時15分		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							
美活ピラティス	11月6日～12月4日 月曜日(全5回)	午後2時15分～3時15分	18歳以上の方	10人	2,500円	11月6日から(先着順)	TEL 窓口
スペシャルナイトヨガ	11月11日(土)・18日(土)(全2回)	午後8時20分～9時20分		15人	1,000円		
はじめての東老人満喫デー	11月15日(水)	午前10時半～午後3時	初めての方	10人	無料		
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	12月5日(火)、19日(火)	午後3時～4時	どなたでも	各15人	無料	11月7日午前10時から(先着順)	TEL 窓口
エンジョイ!フラダンス体験	12月12日(火)	午後1時半～3時		15人			
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)							
ズンバ無料体験会	11月14日(火)	午後7時半～8時15分	どなたでも	7人	無料	11月5日から(先着順)	TEL 窓口
ピラティス無料体験会		午後8時35分～9時20分					
映画上映会「かあちゃん」	11月17日(金)	午後1時～3時半					
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Ⅳ期	11月9日～来年1月18日 木曜日(全10回)	午後2時半～3時半	どなたでも	8人	5,000円	11月5日から(先着順)	TEL 窓口
初めての花架拳 第Ⅲ期	11月15日～12月20日 第1・3・5水曜日(全4回)	午前10時～11時半		5人	2,000円		
はつつサロン(ミニ講話・茶話会) 昭和映画上映会「東京流れ者」	11月25日(土)	午後1時半～4時ごろ		20人	無料		
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)							
陶芸体験講座	11月11日(土)	午前9時～正午	どなたでも	6人	1,500円	11月5日から(先着順)	TEL 窓口
お達者サロン(健康体操・昭和映画上映会「花咲く乙女たち」)	11月15日(水)	午後1時半～4時	20歳以上の方	20人	無料		
リラクソナイトヨガ無料体験会	11月18日(土)	午後8時15分～9時		10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							
楽しいソフトリズム	11月21日～来年1月16日 第1・3火曜日(全4回)	午後1時半～3時半	18歳以上の方	15人	無料	11月9日まで(抽選)	往付
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12月	12月5日(火)、12日(火)、19日(火)	午後2時～4時	18歳以上の方(高校生不可)	各20人	各250円	11月28日から(先着順)	TEL 窓口
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	11月24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	随時募集中	TEL 窓口
やさしいシニア筋トレ	12月1日～来年3月29日 金曜日(月2～4回)	午後1時半～2時半	50歳以上の方	30人			
ソフトエアロビクス		午後7時20分～8時20分	18歳以上の方(高校生不可)	35人	月1,100～2,200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)							
ゆるヨガ	11月10日(金)・17日(金)・24日(金)(全3回)	午前9時～10時	18歳以上の方(高校生不可)	20人	1,650円	随時受付中(先着順)	TEL 窓口
ジュニアたくスポ	11月10日～来年3月15日 金曜日(月3回)	午後5時～6時	小学生		月1,650円		
卓球(ラージボール)	11月10日～来年3月22日 金曜日(月3～4回)	午前10時～正午	18歳以上の方(高校生不可)		月2,250～3,000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)							
クリスマスリース作り	12月2日(土)	午前10時～11時半	18歳以上の方(高校生不可)	12人	2,500円	11月8日まで(抽選)	
やってみようソフトテニス3	12月12日～来年3月12日 火曜日(全10回)	午後4時45分～5時45分	小学3～6年生	10人	5,500円	11月22日まで(抽選)	往付 HP
洋風しめ縄作り	12月23日(土)	午前10時～11時半	18歳以上の方(高校生不可)	12人	2,500円	11月29日まで(抽選)	
南部総合スポーツセンター 〒861-4112 南区白藤5丁目2-1 ☎358-4311 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
ロコモ対策健康運動	11月16日(木)、30日(木)、12月7日(木)	午前10時～11時	18歳以上の方(高校生不可)	各20人	各550円	各開催日の1週間前から(先着順)	TEL 窓口
エンジョイ!アクアビクス(金)	11月17日～12月8日 金曜日	午前10時45分～11時半		各30人	各450円		
寝ころび体幹トレーニング	11月22日(水)	午前11時15分～午後0時15分		15人	550円		
市城南B&G海洋センター 〒861-4214 南区城南町舞原134番地1 ☎0964-28-6928							
自分で作るクリスマスリース	12月3日(日)	午前10時～11時半	小学生	15人	1,500円	11月12日まで(抽選)	往付 HP
スノードーム作り	12月9日(土)				2,500円	11月18日まで(抽選)	
洋風しめ縄作り	12月17日(日)				2,500円	11月26日まで(抽選)	
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)							
UDスポーツフェスティバル開催	11月5日(日)	午前10時～午後4時	どなたでも	—	無料	当日直接会場へ	
青空フリーマーケット	11月9日～12月21日 木曜日(全7回)	午前10時～午後3時					
元気アッププラス教室	11月9日～12月21日 木曜日(全7回)	午後4時50分～5時50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	11月9日～12月21日 木曜日(全7回)	午後5時～6時	年中～年長児	23人	4,200円	11月5日から(先着順)	TEL 窓口
キッズダンス教室	11月11日～12月23日 土曜日(全7回)	午後6時～7時	5歳～小学校低学年	20人			
ジュニアダンス教室		午後7時15分～8時15分	小学校低学年～中学生				
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)	11月16日～12月14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	11月10日から(先着順)	TEL 窓口
パークゴルフ教室(土曜コース)	11月18日～12月16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 ※講習会後も1日利用可。							
パークゴルフ初心者講習会	11月7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)							
落ち葉や美で絵を作ろう!落ち葉アート	11月26日(日)	午前9時半～11時半	どなたでも	5組20人	無料	11月5日から(先着順)	TEL 窓口
クリスマス壁飾り	12月3日(日)			15人	2,000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。

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。