

| 区   | No | 校区  | 管轄のささえりあ | 名称                      | 通所B | 登録年月    | 活動日                | 実施時間帯       | 主な活動場所                    | 主な運動名称             | 定員   | 参加費                 |
|-----|----|-----|----------|-------------------------|-----|---------|--------------------|-------------|---------------------------|--------------------|------|---------------------|
| 中央区 | 1  | 出水南 | 水前寺      | いきいき木曜会                 |     | H30年7月  | 毎週木曜日              | 9時～11時半     | 円福寺公民館                    | いきいき百歳体操           | 17   | 400円/月              |
|     | 2  | 慶徳  | 熊本中央     | 長生きはがらか体操会              |     | R元年5月   | 毎週木曜日              | 10時～11時     | メディカルフィットネスファースト1階トレーニング室 | いきいき百歳体操           | 11   | 100円/回              |
|     | 3  | 慶徳  | 熊本中央     | 桜町笑顔クラブ                 |     | R元年5月   | 毎週月曜日              | 10時～11時     | 湖東カレッジ 唐人町校3F 302教室       | いきいき百歳体操           | 9    | 100円/回              |
|     | 4  | 善竹  | 本荘       | 八王寺すこやかクラブ              | ○   | 令和2年4月  | 毎週月曜日              | 9時～12時      | 八王寺公民館                    | いきいき百歳体操           | 42   | 100円/月              |
|     | 5  | 出水南 | 水前寺      | 和会                      | ○   | 令和4年8月  | 毎週月曜日              | 9時～12時      | 出水南7町内老人憩の家               | いきいき百歳体操           | 12   | 2,000円/年            |
|     | 6  | 本荘  | 本荘       | りんどうクラブ                 |     | 令和5年6月  | 毎週火曜日              | 10時～11時半    | 九品寺第二団地集会所                | いきいき百歳体操           | 16   | 1,000円/年            |
|     | 7  | 出水南 | 水前寺      | 出水校区6町内いきいきクラブ          | ○   | 令和7年4月  | 毎週火曜日              | 13時～16時     | 出水南校区コミュニティセンター           | いきいき百歳体操           | 26   | 100円/月              |
|     | 8  | 白山  | 天神       | 白山元気くらぶ                 |     | 令和7年4月  | 毎週火曜日              | 13時～14時半    | 白山地域コミュニティセンター            | いきいき百歳体操           | 27   | 無料                  |
|     | 9  | 出水南 | 水前寺      | 出水南4町内クローバークラブ          | ○   | 令和7年6月  | 毎週金曜日              | 9時～12時      | 出水南4町内公民館                 | いきいき百歳体操           | 20   | 100円/月              |
|     | 10 | 砂取  | 水前寺      | くわみず健康クラブ               | ○   | 令和7年7月  | 毎週水曜日              | 8時半～11時半    | 神水老人憩いの家                  | いきいき百歳体操           | 20   | 300円/月              |
|     | 11 | 碩台  | 子飼       | 藤崎の牡体操クラブ               |     | 令和8年3月  | 第1,3金曜日<br>第2,4火曜日 | 10時～11時     | ココファン藤崎の杜                 | いきいき百歳体操           | 20   | 100円/回              |
|     | 12 | 五福  | 熊本中央     | 五福お元気クラブ                | ○   | 令和8年4月  | 毎週金曜日              | 9時～12時      | 五福本舗                      | いきいき百歳体操           | 20   | 100円/回              |
| 東区  | 1  | 秋津  | あさひば     | 秋津1町内元気くらぶ              | ○   | H30年5月  | 毎週水曜日              | 12時半～15時半   | 秋津校区第1公民館                 | いきいき百歳体操           | 35   | 無料                  |
|     | 2  | 秋津  | あさひば     | 秋津2-1町内元気クラブ            |     | R1年12月  | 毎週火曜日              | 10時～11時半    | 秋津老人憩いの家                  | いきいき百歳体操           | 17   | 100円/月              |
|     | 3  | 泉ヶ丘 | 江津湖      | 広木よかばい元気くらぶ             | ○   | H29年12月 | 毎週月曜日              | 9時～12時      | 広木公民館                     | いきいき百歳体操           | 28   | 100円/月              |
|     | 4  | 画図  | 江津湖      | いっちょやろー会12              |     | H31年1月  | 毎週水曜日              | 13時半～16時半   | 画図12町内公民館                 | いきいき百歳体操           | 21   | 100円/月              |
|     | 5  | 尾ノ上 | 尾ノ上      | おのはち元気くらぶ               |     | H30年4月  | 毎週木曜日              | 10時～11時半    | 灰塚団地集会所                   | いきいき百歳体操           | 20   | 100円/月              |
|     | 6  | 尾ノ上 | 尾ノ上      | 元気かい4町内                 |     | H30年6月  | 毎週木曜日              | 13時～15時     | 尾ノ上4町内公民館                 | いきいき百歳体操           | 22   | 100円/月              |
|     | 7  | 託麻西 | 保田窪      | サンアメなかよ元気クラブ            |     | H30年4月  | 毎週水曜日              | 13時45分～15時半 | 託麻西校区第8町内公民館              | いきいき百歳体操           | 18   | 1,000円/年            |
|     | 8  | 託麻東 | 託麻       | 小山元気クラブいこい              |     | R5年4月   | 毎週火曜日              | 10時～11時半    | 託麻東校区第3町内公民館              | いきいき百歳体操           | 20   | 50円/回               |
|     | 9  | 画図  | 江津湖      | 画図スマイルクラブ               | ○   | R5年6月   | 毎週水曜日              | 9時～17時      | 画図重画団地集会所                 | いきいき百歳体操           | 14   | 1,000円/年            |
|     | 10 | 託麻東 | 託麻       | さつき会                    |     | R5年10月  | 毎週土曜日              | 10時～12時     | 中山公民館                     | いきいき百歳体操           | 20   | 1,000円/年            |
|     | 11 | 託麻南 | 託麻       | 八反田団地けんきクラブ             |     | R6年4月   | 毎週土曜日              | 10時～12時     | 農畠八反田団地集会所                | いきいき百歳体操           | 23   | 無料                  |
|     | 12 | 秋津  | あさひば     | あいの手                    | ○   | R6年4月   | 毎週水曜日              | 9時～12時      | 秋津4町内公民館                  | いきいき百歳体操           | 22   | 無料                  |
|     | 13 | 西原  | 保田窪      | 暮らし支援にしばる協力隊 Localpower | ○   | R6年4月   | 毎週水曜日              | 13時～16時     | サービス付き高齢者住宅 歩 Ayumi       | いきいき百歳体操           | 32   | 500円/月              |
|     | 14 | 託麻北 | 託麻       | 東急元気くらぶ                 | ○   | R6年9月   | 毎週火曜日              | 9時～12時      | 託麻北校区11町内公民館              | いきいき百歳体操           | 14   | 1,000円/年            |
|     | 15 | 健軍  | 江津湖      | ゆっくり筋トレ同好会              |     | R6年11月  | 毎週水曜日              | 10時～12時     | 東部在宅福祉センター                | 筋トレ体操              | 23   | 2,000/月             |
|     | 16 | 秋津  | あさひば     | 秋津2町内元気くらぶ              | ○   | R7年4月   | 毎週月曜日              | 12時半～15時半   | 秋津2町内公民館                  | いきいき百歳体操           | 40   | 無料                  |
|     | 17 | 健軍  | 江津湖      | 金曜ゆっくり筋トレ同好会            |     | R8年7月   | 毎週金曜日              | 9時半～11時半    | 東部在宅福祉センター                | 筋トレ体操              | 21   | 2,000/月             |
| 西区  | 1  | 池上  | 三和       | いきいき体操クラブ               |     | H29年8月  | 毎週水曜日              | 12時半～15時半   | 池上団地集会所                   | いきいき百歳体操           | 12   | 1,500円/年            |
|     | 2  | 池田  | 井井       | 餅茶会いきいきくらぶ              | ○   | H29年9月  | 毎週水曜日              | 13時～14時半    | 池田八幡老人憩の家                 | いきいき百歳体操           | 16   | 500円/月              |
|     | 3  | 池田  | 井井       | ながさこ元気クラブ               |     | H31年4月  | 毎週月曜日              | 13時半～15時    | 長辺公民館                     | いきいき百歳体操           | 20   | 1000円/年             |
|     | 4  | 小島  | 熊本西      | みゆき元気サロン                |     | R1年10月  | 毎週火曜日              | 13時半～14時半   | 御幸公民館                     | いきいき百歳体操           | 10   | 500円/月<br>(半年間のみ参加) |
|     | 5  | 春日  | 花陵       | よかばい元気くらぶ               |     | R1年5月   | 毎週水曜日              | 10時～11時半    | 春日沖老人憩の家                  | いきいき百歳体操           | 22   | 200円/月              |
|     | 6  | 城西  | 井井       | 城西六町内元気くらぶ              |     | H31年2月  | 毎週木曜日              | 13時半～15時    | 四方池公民館                    | よかばい体操             | 15   | 1,500円/年            |
|     | 7  | 白坪  | 花陵       | 蓮台寺七町内元気くらぶ             |     | H30年4月  | 毎週月曜日              | 13時～14時     | 蓮台寺公民館                    | いきいき百歳体操           | 20   | 100円/月              |
|     | 8  | 白坪  | 花陵       | 白坪10町内元気サロン             |     | H30年6月  | 毎週火曜日              | 10時～11時10分  | 白坪10町内公民館                 | いきいき百歳体操           | 28   | 150円/月              |
|     | 9  | 城西  | 井井       | 四方池元気くらぶ                |     | H29年11月 | 毎月1日<br>第2・3・4土曜日  | 10時～12時     | 本四方池公民館                   | いきいき百歳体操           | 20   | 1,500円/年            |
|     | 10 | 高橋  | 三和       | 高橋健康クラブ                 |     | H30年5月  | 毎週水曜日              | 12時半～14時    | 生きがい作業所                   | いきいき百歳体操           | 18   | 1,500円/年            |
|     | 11 | 芳野  | 金峰       | 東門寺元気クラブ                |     | H31年4月  | 毎週木曜日              | 13時～14時半    | 東門寺老人憩の家                  | いきいき百歳体操           | 8    | 2,000円/年            |
|     | 12 | 春日  | 花陵       | グリーンコーポ熊本元気くらぶ          |     | R3年10月  | 毎週水曜日              | 10時半～11時半   | グリーンコーポ熊本集会所              | いきいき百歳体操           | 10   | 無料                  |
|     | 13 | 池田  | 井井       | 富尾ハツツくらぶ                |     | R5年4月   | 毎週火曜日              | 10時～11時     | 富尾公民館                     | いきいき百歳体操           | 24   | 1,000円/年            |
|     | 14 | 芳野  | 金峰       | 岳本村げんき会                 | ○   | R5年4月   | 毎週月曜日              | 9時～12時      | 岳本村公民館                    | いきいき百歳体操           | 15   | 無料                  |
|     | 15 | 河内  | 金峰       | あかつき会                   | ○   | R5年4月   | 毎週水曜日              | 9時～12時      | 河内地域コミュニティセンター            | いきいき百歳体操           | 12   | 無料                  |
|     | 16 | 河内  | 金峰       | なかよレクラブ                 | ○   | R5年4月   | 毎週月曜日              | 13時～16時     | 白浜公民館                     | いきいき百歳体操           | 12   | 100円/月              |
|     | 17 | 小島  | 熊本西      | さわやか元気クラブ               |     | R5年7月   | 毎週水曜日              | 9時半～11時     | 小島老人憩の家                   | いきいき百歳体操           | 20   | 無料                  |
|     | 18 | 河内  | 金峰       | 笑みの会                    | ○   | R6年4月   | 毎週火曜日              | 9時～12時      | 船津東公民館                    | いきいき百歳体操           | 18   | 100円/月              |
|     | 19 | 池田  | 井井       | 池田7町内いきいき体操クラブ          |     | R8年1月   | 毎週月曜日              | 10時～11時20分  | 池田西原公民館                   | いきいき百歳体操<br>よかよか体操 | 18   | 300円/月              |
|     | 20 | 池上  | 三和       | 金子体操クラブ                 |     | R8年6月   | 毎週水曜日              | 13時半～15時半   | 平老人憩いの家                   | いきいき百歳体操           | 14   | 2,000円/年            |
| 南区  | 1  | 飽田西 | 飽田       | 甲島口元気くらぶ                |     | H31年4月  | 毎週火曜日              | 10時～12時     | 甲島老人いこいの家                 | いきいき百歳体操           | 11   | 2,000円/年            |
|     | 2  | 飽田東 | 飽田       | 飽田筋トレクラブ（A）             |     | H30年4月  | 毎週木曜日              | 13時～15時半    | 飽田地域コミュニティセンター            | 筋トレ体操              | 30   | 1,000円/月            |
|     | 3  | 飽田東 | 飽田       | 飽田筋トレクラブB               |     | H30年4月  | 毎週水曜日              | 13時～14時半    | 飽田公民館（多目的ホール）             | 筋トレ体操              | 50   | 1,000円/月            |
|     | 4  | 飽田東 | 飽田       | フキの花元気クラブ               |     | R1年6月   | 毎週金曜日              | 10時～12時     | フキの花（デイサービス花スミレ内）         | いきいき百歳体操           | 15   | 500円/月              |
|     | 5  | 川尻  | 熊本南      | 野田町優友会                  |     | H30年4月  | 毎週水曜日              | 14時～16時     | 大膳陣寺                      | いきいき百歳体操           | 27   | 200円/月              |
|     | 6  | 川尻  | 熊本南      | 野田町友会                   |     | H31年4月  | 毎週水曜日              | 10時～12時     | 野田団地集会所                   | いきいき百歳体操           | 9    | 300円/月              |
|     | 7  | 川尻  | 熊本南      | 大遼いきいき元気倶楽部             |     | R1年7月   | 毎週土曜日              | 10時～11時半    | 大遼公民館                     | いきいき百歳体操           | 20   | 100円/回              |
|     | 8  | 川尻  | 熊本南      | 岡町元気クラブ                 |     | R3年7月   | 毎週月曜日              | 13時～15時     | 天理教飽託分教会                  | いきいき百歳体操           | 13   | 200円/月              |
|     | 9  | 力合  | 熊本南      | 元気くらぶ島町                 |     | H30年4月  | 毎週木曜日              | 10時～11時45分  | 島町公民館・島屋敷公園               | いきいき百歳体操           | 25   | 400円/月              |
|     | 10 | 日吉  | 熊本南      | いきいき元気クラブ三益会            |     | H29年10月 | 毎週金曜日              | 10時～12時     | 日吉地域コミュニティセンター            | いきいき百歳体操           | 18   | 1,000円/年            |
|     | 11 | 日吉東 | 熊本南      | 上近見健康カフェ                | ○   | H29年10月 | 毎週月曜日              | 9時～12時      | 上近見公民館                    | いきいき百歳体操           | 20   | 無料                  |
|     | 12 | 力合  | 熊本南      | 筋トレくらぶ金曜                |     | R4年4月   | 毎週金曜日              | 13時半～15時半   | 力合地域コミュニティセンター            | 筋トレ体操              | 14   | 1,500円/月            |
|     | 13 | 力合  | 熊本南      | 筋トレくらぶ木曜                |     | R4年4月   | 毎週木曜日              | 13時半～15時半   | 力合地域コミュニティセンター            | 筋トレ体操              | 13   | 1,500円/月            |
|     | 14 | 力合西 | 熊本南      | 筋トレくらぶ                  |     | R3年4月   | 毎週月曜日              | 13時半～15時半   | 力合地域コミュニティセンター            | 筋トレ体操              | 16   | 1,500円/月            |
|     | 15 | 富合  | 富合       | とみあいば受え合い隊              | ○   | R5年1月   | 毎週金曜日              | 13時半～16時半   | 富合地域コミュニティセンター            | いきいき百歳体操           | 7    | 2,500円/月            |
|     | 16 | 飽田西 | 飽田       | くまもと元気くらぶ               |     | R5年4月   | 毎週金曜日              | 10時～12時     | 浄玄寺広間・浜口老人憩の家             | いきいき百歳体操           | 23   | 250円/月              |
|     | 17 | 力合  | 熊本南      | 筋トレくらぶ水曜                |     | R5年4月   | 毎週水曜日              | 13時半～15時半   | 力合地域コミュニティセンター            | 筋トレ体操              | 10   | 1,500円/月            |
|     | 18 | 御幸  | 幸田       | 御幸いきいき元気くらぶ             |     | R5年6月   | 毎週月曜日              | 10時～12時     | 御幸地域コミュニティセンター            | いきいき百歳体操           | 41   | 100円/月              |
|     | 19 | 豊田  | 城南       | 豊田健康ひろば                 | ○   | R6年4月   | 毎週金曜日              | 14時～17時     | 豊田地域コミュニティセンター            | いきいき百歳体操           | 30   | 無料                  |
|     | 20 | 飽田南 | 飽田       | 会富町いきいき元気クラブ            | ○   | R6年4月   | 毎週火曜日              | 13時～16時     | 会富公民館                     | いきいき百歳体操           | 13   | 無料                  |
|     | 21 | 飽田東 | 飽田       | 多町元気クラブ                 |     | R6年5月   | 毎週土曜日              | 9時半～11時     | 今地区多目的生活協同センター            | いきいき百歳体操           | 15   | 無料                  |
|     | 22 | 川尻  | 熊本南      | メンズ313健康クラブ             |     | R6年4月   | 毎週木曜日              | 10時～11時     | 川尻横町老人憩の家                 | 筋トレ体操              | 11   | 1,300円/月            |
|     | 23 | 中緑  | 天明       | 中緑やるばいた会                |     | R6年7月   | 毎週水曜日              | 9時45分～11時   | 中黒田老人憩いの家                 | いきいき百歳体操           | 16   | 1,000円/年            |
|     | 24 | 白藤  | 熊本南      | 白藤団地元気カフェ               | ○   | R7年4月   | 毎週水曜日              | 9時～12時      | 白藤団地集会所                   | いきいき百歳体操           | 35   | 無料                  |
| 北区  | 1  | 桜井  | 植木       | 十王元気サロン                 |     | H30年4月  | 毎週木曜日              | 13時半～15時半   | 十王公民館                     | いきいき百歳体操           | 27   | 100円/月              |
|     | 2  | 龍田西 | 武蔵塚      | 龍田西元気くらぶ                |     | H30年1月  | 毎週土曜日              | 10時～12時     | 康内公民館1階フロア                | いきいき百歳体操           | 27   | 100円/回              |
|     | 3  | 西里  | 北部       | 万葉寺いきいき百歳くらぶ            |     | R1年8月   | 毎週火曜日              | 10時～12時     | 万葉寺公民館                    | いきいき百歳体操           | 20   | 無料                  |
|     | 4  | 弓削  | 武蔵塚      | 弓削6町内健康クラブ              |     | H30年4月  | 毎週土曜日              | 9時～11時      | 出村公民館（弓削6町内公民館）           | いきいき百歳体操           | 20   | 100円/回              |
|     | 5  | 吉松  | 植木       | 龍西元気くらぶ                 |     | H31年4月  | 毎週木曜日              | 13時半15時半    | 竜西公民館                     | いきいき百歳体操           | 22   | 100円/月              |
|     | 6  | 植木  | 植木       | あさがお元気くらぶ               |     | R4年8月   | 毎週金曜日              | 10時～12時     | 植木町6町内自治会 ひまわり館           | いきいき百歳体操           | 17   | 300円/月              |
|     | 7  | 田造  | 植木       | 元気くらぶ葛村                 |     | R4年12月  | 毎週火曜日              | 10時～12時     | 葛村区公民館                    | いきいき百歳体操           | 30   | 100円/回              |
|     | 8  | 清水  | 清水・高平    | 清水ヶ丘元気くらぶ               |     | R5年7月   | 毎週金曜日              | 10時～12時     | 清水北老人憩の家                  | いきいき百歳体操           | 18   | 100円/月              |
|     | 9  | 清水  | 清水・高平    | 清水ヶ丘元気クラブ               |     | R5年10月  | 毎週水曜日              | 13時半～15時半   | 清水ヶ丘老人憩の家                 | いきいき百歳体操           | 20   | 100円/月              |
|     | 10 | 北部東 | 北部       | 龍岡地元気くらぶ                |     | R6年4月   | 毎週金曜日              | 10時～12時     | 龍岡地公民館                    | その他の認定運動           | 24   | 1,000円/年            |
|     | 11 | 桜井  | 植木       | 滝水銀杏元気クラブ               |     | R6年9    | 毎週水曜日              | 10時～12時     | 滝水公民館                     | いきいき百歳体操           | 20   | 100円/月              |
|     | 12 | 龍田  | 武蔵塚      | 片彦瀬元気くらぶ                |     | R6年11月  | 毎週水曜日              | 10時～11時半    | 片彦瀬公民館                    | いきいき百歳体操           | 20   | 3,000/年             |
|     | 85 |     |          |                         | 23  |         |                    |             |                           |                    | 1695 |                     |