

自分に最適な運動施設をさがそう！

くまもと運動資源マップ

C “くまもと運動資源マップ”は、健康な方も不安がある方も、安全に楽しく運動ができる運動資源を探すために作られたマップです。楽しくからだを動かし、元気で健康な生活をみんなで送みましょう！

●下の表を参考に、自分の状態に合わせた運動資源を見つけましょう！

●運動は、心やからだにこんなに良い！

- ・筋肉が強く元気になる
- ・血管がひろがり、きれいになる
- ・心が元気になる
- ・心臓・腎臓の負担を減らす など

●みんなで運動をするとこんな効果もある！

- ・活動的な生活がつづく
- ・人と人とのつながりが強まる
- ・「しあわせ感」が高まりやすい など

START!

持病などがあり、リハビリが必要と病院から言われている

NO

心臓や脳などの病歴や糖尿病、ひざや腰の病歴がある

NO

高血圧・脂質異常症・高血糖などにあてはまる

NO

B. 一般の運動・スポーツ施設

一般の運動・スポーツ施設はたくさんあります！お気に入りの一つを見つけるのも楽しいですよ！



YES

YES

YES

医療機関でのリハビリ

A. 運動療法施設など

A. 運動療法施設など

または

B. 一般の運動・スポーツ施設

仲間を探したい、つながりを大切にしたい方は

C. 運動で地域とつながる場など

医師の指導に従って適切にリハビリをしましょう！

持病があっても、医師と連携した指導者がいるので安心して運動できます！

気になることは気軽に施設の指導者に相談しましょう！

地域にもいろいろな団体があって、運動ができます！

カテゴリー	医療機関 (リハビリ)	A. 運動療法施設 (メディカルフィットネス)		B. 運動・スポーツ施設 (フィットネス)	C. 運動と地域のつながり (地域で楽しく運動)
対象となる方	保険診療で外来リハビリができる方	心臓病、脳卒中、糖尿病 変形性膝関節症・腰椎症等	高血圧、脂質異常症、高血糖（糖尿病境界） 膝や腰が痛い方 特に健康に問題のない方		お住まいの地域などで気軽に運動に取り組みたい方
お勧めの運動施設	リハビリができる医療機関	指定運動療法施設 医療法42条施設 等 メディカルフィットネス施設（病院併設の運動施設）		スポーツクラブ・フィットネスクラブ パーソナルトレーニングジム 公共の運動・スポーツ施設 など	くまもと元気くらぶ 地域体操サロン 総合型地域スポーツクラブ
運動指導者の配置	医師 理学療法士 など	医師と連携する運動指導者 健康運動指導士、管理栄養士 など	運動指導専門の資格を有する運動指導者		住民の体操リーダー スポーツ指導員

運動は、さまざまな病気のリスクを減らす効果があるよ！



特にこのような健康上の不安がある方はお医者さんやリハビリ施設、メディカルフィットネスに相談しましょう

- 心臓病、腎臓病がある方
- 糖尿病
- ・合併症がある方
- ・低血糖のリスクがある方
- 高血圧
- ・診察室血圧160/100（家庭血圧145/90）以上の方
- 膝痛、腰痛等の関節痛
- ・運動で痛みが悪化する方
- ・歩行や日常生活動作が不安な方

*運動の条件についてはかかりつけ医にご相談ください

熊本県PRキャラクター「くまモン」©2010熊本県くまモン#K36514

A. 運動療法施設（メディカルフィットネス）



医師の指導にもとづいた
運動処方が受けられる施設だよ！

No.	施設名	住 所	電話番号
①	菊南病院	熊本市北区鶴羽田3丁目1番53号	096-344-1711
②	熊本健康・体力づくりセンター	熊本市北区山室6丁目8番1号	096-345-8113
③	メディカルフィットネス サンフィット朝日野	熊本市北区室園町12番10号 第三北棟1階	096-342-6075
④	メディカルフィットネス SINKA GYM	熊本市中央区新市街7-17 くまもと令和クリニック4階	096-328-3200
⑤	メディカルフィットネス FABa pro.	熊本市中央区練兵町21	096-324-5174
⑥	メディカルフィットネス YAMATO	熊本市中央区九品寺1丁目14番17号	096-364-5220
⑦	メディフィット回生会	上益城郡嘉島町鯉1880	096-237-3118

B. 運動・スポーツ施設（フィットネス）



指導者・インストラクターが在籍し
プログラム作成などをしてもらえる施設です！

No.	施設名	住 所	電話番号
①	アクアドームくまもと	熊本市南区荒尾2-1-1	096-358-2711
②	アスカウェルネス	熊本市南区奥古閑町4375-1	096-223-0533
③	熊本県民総合運動公園 陸上競技場	熊本市東区平山町2776番地	096-380-0782
④	熊本県民総合運動公園 パークドーム熊本	熊本市東区平山町2972番地	096-388-2180
⑤	熊本県立総合体育館	熊本市西区上熊本1丁目9番28号	096-356-1233
⑥	熊本市夢もやい館	熊本市北区楠1-20-5	096-338-3210
⑦	熊本市中央公民館トレーニング室	熊本市中央区草葉町5番1号	096-353-0151
⑧	城南総合スポーツセンター	熊本市南区城南町舞原144-1	0964-28-7985
⑨	スポーツクラブ&スパ ルネサンス熊本学園大通24	熊本市中央区大江2-1-71	096-375-7355
⑩	スポーツクラブ&スパ ルネサンス熊本南24	熊本市中央区南熊本1-9-25 MRRくまもと3～5F	096-375-6040
⑪	ナースパワーアリーナ （熊本市総合体育館・青年会館）	熊本市中央区出水2-7-1	096-385-1010
⑫	ボディトーク	熊本市西区上熊本2丁目15-22	096-351-7978

C. 運動と地域のつながり



施設に行かなくても、地域で運動をすることもできます！
詳しくは二次元コードを読み込んで確認してください。

No.	施設名	一覧	電話番号
①	くまもと元気くらぶ ※		各区福祉課 または各地域の高齢者支援センターささえりあ
②	総合型 地域スポーツクラブ		最寄りの校区/地域の総合型地域スポーツクラブ または熊本市スポーツ振興課（328-2724）

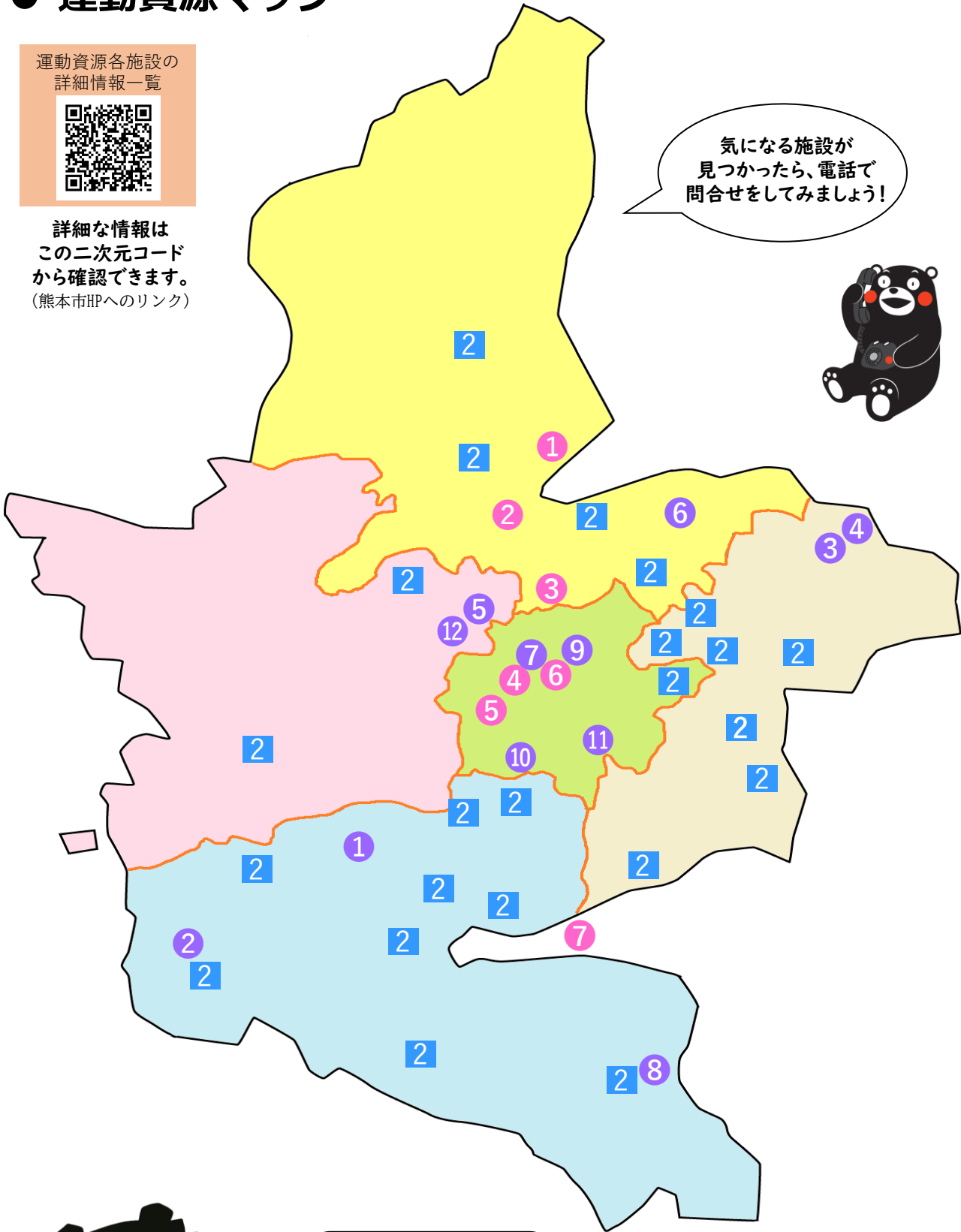
※ くまもと元気くらぶは多数設立されているため、運動資源マップには表示していません。一覧からご確認ください。

● 運動資源マップ

運動資源各施設の
詳細情報一覧



詳細な情報は
この二次元コード
から確認できます。
（熊本市HPへのリンク）



自分に合った運動資源
を見つけて、
運動を楽しんで
健康をめざそう！



熊本市健康づくり推進課
096-328-2145

令和6年3月作成