

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
総合子育て支援センター 〒860-0811 中央区本荘6丁目16-24 ☎364-0123 日曜・祝日休館 (1人いずれか1講座申し込み可) 申し込みは午前10時から							
親子英語あそび	2月18日(火)	午前10時~11時半	1歳6か月以上の幼児と保護者	12組	無料	2月5日から(先着順)	TEL
ベビーダンス	2月20日(木)						
街なか子育てひろば 〒860-0845 中央区上通町2-3(現代美術館内) ☎323-3222 (午前10時から午後3時半まで) 火曜休館(祝日の場合は翌日) 申し込みは午前10時から							
親子ふれあいヨガ	2月20日(木)	午前10時半~11時半	0歳以上の未就学児と保護者	15組	無料	2月5日から(先着順)	TEL 窓口
城南図書館・児童館 〒861-4214 南区内城南町舞原451-9 ☎0964-27-5945 第4水曜休館(祝日の場合は翌日)							
熊本おもちゃ病院	2月22日(土)	午後1時~2時	どなたでも	10人	無料	2月5日から(先着順)	TEL 窓口
eスポーツ体験会(春まつり)	3月2日(日)	午後1時~3時	小学生以上の方				
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	2月8日~22日 土曜日	午前9時半~10時半	60歳以上の方	各20人	各200円	当日直接会場へ(先着順)	
ふれあい遊びとわらべうた	2月17日(月)	午前10時半~11時半	乳児(3か月~)と保護者	10組	無料	2月5日から(先着順)	TEL 窓口
身体測定と手形取り	2月19日(水)	午前11時~11時半	年中児・年長児と保護者	16人			
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							
骨盤調整ヨガ	2月8日~3月29日 土曜日(全8回)	午後6時50分~7時50分	18歳以上の方	10人	4,000円	2月5日から(先着順)	TEL 窓口
スペシャルナイトヨガ		午後8時20分~9時20分					
美活ピラティス	2月10日~3月31日 月曜日(全7回) ※2月24日を除く。	午後2時15分~3時15分			3,500円		
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 申し込みは午前10時から							
認知症サポーター養成講座	3月22日(土)	午前10時~11時半	どなたでも	60人	無料	2月5日から(先着順)	TEL 窓口
レーザーラフト体験(革製キーホルダー)	3月25日(火)	午後1時半~3時		15人	1,000円		
植木健康福祉センターかがやき館 〒861-0136 北区植木町岩野285-29 ☎272-2600 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
ZUMBA	2月1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)	午後1時半~2時15分	18歳以上の方	各20人	各330円	当日直接会場で15分前から受付(先着順)	
チェアピクス	2月4日(火)、18日(火)、25日(火)	午後2時半~3時15分					
生活筋力向上ゆっくりプログラム	2月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)	午後3時~3時45分					
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)							
フラダンス無料体験会	2月18日(火)	午前10時~正午	どなたでも	10人	無料	2月5日から(先着順)	TEL 窓口
映画上映会「わが町」	2月21日(金)	午後1時~3時		15人			
着物着付けとマナー無料体験会		午後2時~4時		10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)							
リンパストレッチ 無料体験会	2月18日(火)	午後1時15分~2時15分	どなたでも	10人	無料	2月5日から(先着順)	TEL 窓口
フラワーアレンジメント	2月19日(水)	午後1時半~3時		20人	2,000円		
はつつサロン(栄養) 映画上映会(かあちゃん 岸恵子)	2月22日(土)	午後1時半~4時			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)							
ヒーリングヨガ初回無料体験会	2月18日(火)	午後1時半~2時20分	20歳以上の方	10人	無料	2月5日から(先着順)	TEL 窓口
お達者サロン(健康講話・百歳体操)	2月19日(水)	午後1時半~3時		20人			
フラワーデザイン教室初回無料体験会	2月26日(水)	午前10時~正午	どなたでも	10人	約2,000円		
障がい者福祉センター希望荘 〒862-0971 中央区大江5丁目1-15 ☎371-5533 ファクス364-5309 火曜・祝日休館							
アバター(似顔絵)を作ってオリジナル名刺づくり(パソコン講座)	3月2日~16日 日曜日(全3回) 3月7日~21日 金曜日(全3回)	午前10時~正午 午後1時~3時	本市に住む障がいのある方 ※同伴者の参加は要相談。	6人	100円	2月22日まで(抽選) ※初受講者優先。	TEL FAX
植木中央公園運動施設 〒861-0136 北区植木町岩野285-35 ☎288-3343							
なかよし卓球クラブ3月	3月3日(月)、10日(月)、17日(月)	午前10時~正午	18歳以上の方 (高校生不可)	各20人	各300円	2月17日から(先着順)	TEL 窓口
ピラティス教室4フォロー	3月6日(木)、13日(木)	午後7時半~8時半			各550円	2月27日から(先着順)	
ストレッチヨガ教室4フォロー	3月11日(火)、18日(火)				3月4日から(先着順)		
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)							
初心者テニス	2月5日~26日 水曜日	午前9時半~10時半	18歳以上の方(高校生不可)	各12人	各550円	随時受付中(先着順)	TEL 窓口
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)							
寝ころび体幹トレーニング	2月12日(水)、26日(水)	午前11時15分~午後0時15分	18歳以上の方 (高校生不可)	各15人	各550円	開催日の1週間前から(先着順)	TEL 窓口
いきいきテニスクラブ	2月12日~3月5日 水曜日	午前10時~11時半		各20人	各650円		
ロコモ対策健康運動	2月20日(木)、3月6日(木)	午前10時~11時			各550円		
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)							
健康マージャン交流会(経験者のみ)	2月6日~3月27日 木曜日(全8回)	午後1時~4時	18歳以上の方(高校生不可)	40人	3,200円	2月5日から(先着順)	TEL 窓口
サッカー教室	2月10日~3月24日 月曜日(全6回)	午後4時~5時	年中・年長児	20人	4,600円		
		午後5時10分~6時10分	小学1~3年生				
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)	2月13日~3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	2月7日から(先着順)	TEL 窓口
パークゴルフ教室(土曜コース)	2月15日~3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	2月11日(祝)	午後1時から	どなたでも	12人	500円 (1日利用可)	2月5日から(先着順)	TEL 窓口

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。

広告 当大学校は、シニアの方の健康と生きがいづくり、社会参加の促進を図るとともに、高齢社会のリーダーとなっていただくことを目的に開講しています(一般的な市民講座とは異なります)。各分野の専門家によるバラエティ豊かな講義に加え、グループでの主体的な研究活動も魅力。あなたも、熊本さわやか大学校で新たな自分づくり、新しい出会い、仲間作りをしませんか。

令和7年度 熊本さわやか大学校 入学生(33期生) 募集



楽しい日帰り研修旅行♪

対象 県内在住で、学習意欲のある50歳以上の方。

受講期間 令和7年4月~令和8年3月

開催日時 毎週木曜 13時30分~15時30分(毎週1講座×40回)

会場 熊本県総合福祉センター(中央区南千反畑町3-7)

受講料等 入学金5,000円、受講料20,000円※入学決定時に事前納入

募集期間 令和7年1月14日(火)~3月14日(金)

主催 一般財団法人熊本さわやか長寿財団、熊本県

熊本市区各福祉課またはコミュニティセンター等に配架の入学案内パンフレットにてお申込みいただくか、熊本さわやか長寿財団へお問い合わせください。

(一財) 熊本さわやか長寿財団 TEL096-354-3083

熊本市中央区南千反畑町3-7 熊本県総合福祉センター3階
https://www.sawayaka.or.jp/sawayaka-school/

ホームページからもダウンロードできます。



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。