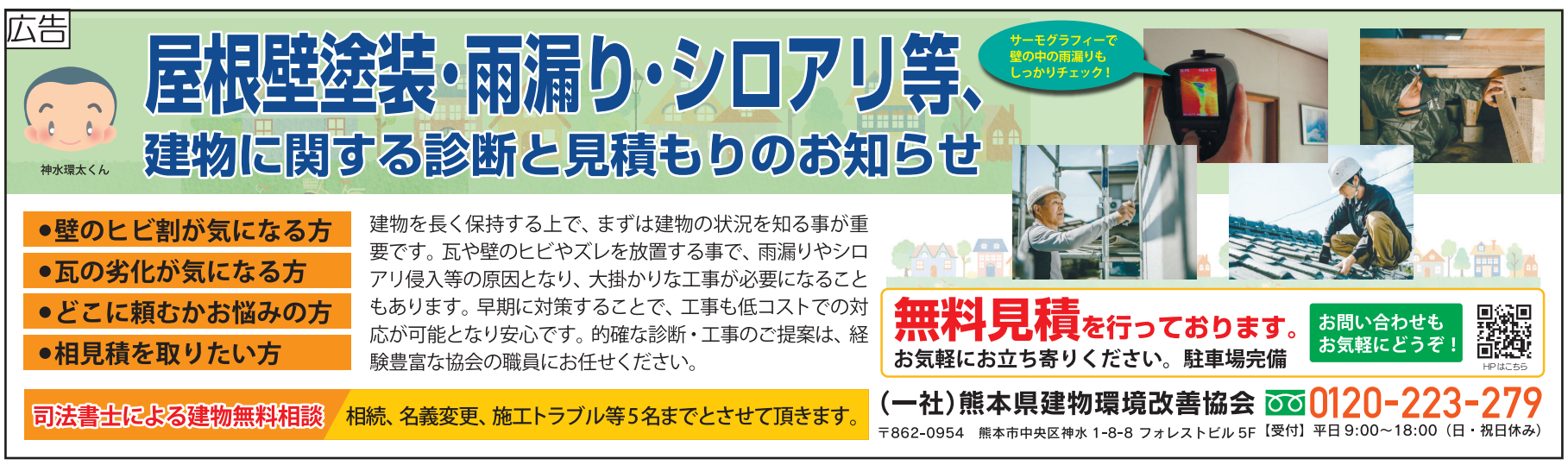
※HPでの申し込みについて、詳しくは、各施設へお尋ねください。
内容が変更となる場合があります。最新情報はホームページまたは各施設へお尋ねください。

催し名	期 日	時 間	対 象	定員	費用	申込期限/開始日	申込方法
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) 別途、利用料が必要							
ピラティス & リンパストレッチ	12月1日～22日 火曜	午前10時15分～11時	18歳以上の方(高校生不可)	各20人	各330円	当日受け付けで申し込み(先着順)	
ワンポイントスイム③	12月4日～25日 金曜	午後2時～2時45分		各10人			
かんたん筋トレ②	12月6日～27日 日曜	午後1時半～2時		各20人	無料		
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)							
パワーヨガ　無料体験会	12月9日(水)	午後7時～8時	20歳以上の方	20人	無料	12月5日から(先着順)	TEL 窓口
ビューティペルヴィス無料体験会	12月10日(木)	午後1時半～2時半					
気軽にヨーガ　無料体験会	12月11日(金)	午後1時15分～2時					
東部はつらつ交流会館 〒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)							
姿勢改善ヨガ　無料体験会	12月8日(火)	午前10時～11時	20歳以上の方	20人	無料	12月5日から(先着順)	TEL 窓口
やさしい花扇功　無料体験会	12月9日(水)	午前10時～11時半		15人			
はつらつサロン(ミニ講話)＆昭和映画上映会	12月26日(土)	午後1時半～4時		25人			
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) ※初回講座利用者は1コイン体験。							
ズンバ※	12月12日(土)	午後7時15分～8時	20歳以上の方	10人	500円	12月5日から(先着順)	TEL 窓口
お達者サロン「高齢者詐欺被害防止ミニ講演・モルック体験」	12月16日(水)	午後1時半～3時半		20人	無料		
リラックスナイトヨガ※	12月19日(土)	午後8時15分～9時		10人	500円		
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							
①ワード中級②エクセル初級	来年1月18日(月)～21日(木) (全4回)	①午前10時～正午 ②午後1時～3時	18歳以上の方 (高校生不可)	各15人	1,500円	1月4日まで(抽選)	往〒 窓口
植木中央公園運動施設 〒861-0136 北区植木町岩野285-35 ☎288-3343							
ストレッチヨガ教室3フォロー	12月15日(火)、22日(火)	午後7時半～8時半	18歳以上の方(高校生不可)	各20人	各660円	12月8日から(先着順)	TEL 窓口
ストレッチヨガ教室4	来年1月5日～3月9日 火曜(全9回)			20人	5,940円		
やさしいシニア筋トレ5	来年1月8日～3月5日 金曜(全9回)	午前10時～11時	50歳以上の方			12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)							
レッツ！フラダンス3	来年1月7日～3月25日 木曜(全11回)	午後8時～9時	18歳以上の方(高校生不可)	20人	7,260円	12月10日まで(抽選)	往〒 HP
キッズダンス4　18:20～	来年1月13日～3月24日 水曜(全10回)	午後6時20分～7時5分	年少児～小学生	15人	5,400円	12月9日まで(抽選)	
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)							
気軽にエンジョイ卓球	来年1月5日～3月16日 火曜(月3回)	午前10時～11時半	18歳以上の方(高校生不可)	12人	月2,340円	12月15日から(先着順)	TEL 窓口
ジュニアショートテニス	来年1月7日～3月11日 木曜(月2～4回)	午後4時半～5時半	小学1～3年生	15人	月1,320～ 2,640円	12月17日から(先着順)	
ジュニアテニス		午後5時40分～6時40分	小学4～6年生	16人			
田迎公園運動施設 〒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)							
運動能力トレーニング4	来年1月5日～3月30日 火曜(全10回)	午後5時～6時	小学1～3年生	15人	6,600円	12月9日まで(抽選)	往〒 HP
骨盤リンパストレッチ4	来年1月8日～3月12日 金曜(全10回)	午後2時50分～3時50分	18歳以上の方(高校生不可)				
編み物教室	来年1月9日～30日 土曜(全4回)	午後1時半～3時半	小学生	10人	4,000円		
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)							
水慣れ　年長水泳3	来年1月13日～3月17日 水曜(全10回)	午後4時半～5時15分	年長児	20人	5,400円	12月16日まで(抽選)	往〒 HP
幼児キッズダンス3	来年1月14日～3月25日 木曜(全10回)	午後4時～4時45分	年中・年長児				
姿勢改善エクササイズ3		午後2時～3時	18歳以上の方(高校生不可)		6,600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) 申し込みは午前9時から							
元気アップ教室(幼)	12月7日～21日 月曜(全3回)	午後4時半～5時半	年中・年長児	25人	1,800円	12月5日から(先着順)	TEL 窓口
チャレンジゴミ拾い＆もちつき体験	12月20日(日)	午前9時～午後1時	どなたでも	10組	1人100円		
冬休みかけっこ教室	12月25日(金)～27日(日)(全3回)	①午前9時15分～10時15分 ②午前10時半～11時半	①年中・年長児 ②小学1～3年生	各25人	1,800円		
戸島ふれあい広場 〒861-8031　東区戸島町1489　☎389-3111　水曜休館(祝日の場合は翌日)							
パークゴルフ教室(木曜コース)	12月17日～来年1月21日 木曜(全5回)	午後1時～2時半	18歳以上の方	12人	2,500円	12月8日から(先着順)	TEL 窓口
パークゴルフ教室(土曜コース)	12月19日～来年1月23日 土曜(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 ☎245-5551 木曜休場日(祝日の場合は翌日)							
パークゴルフ＆お正月花の寄せ植え	12月11日(金)	午前10時～、午前11時～	どなたでも	各5人	プレー代 +500円	12月5日から(先着順)	TEL 窓口
初心者講習会	12月15日(火)	午前10時～		12人	500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 Mail:kibousou@ksfj.jp 火曜・祝日休館							
AIで作る！アバター(似顔絵) オリジナル名刺づくり	①来年1月10日～24日 日曜(全3回) ②来年1月15日～29日 金曜(全3回)	①午前10時～正午 ②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。	各6人	100円	12月27日まで (抽選・初受講者優先)	TEL FAX mail LoGoフォーム

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



くまもと市政だよりへの広告を募集中。販売代理店の株式会社ジチタイアド(☎092-716-1401)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。