



ささえりあ本荘だより

ささえりあ本荘は熊本市の委託機関で、「本荘・春竹・向山」校区にお住いの高齢者の方々の相談窓口です。

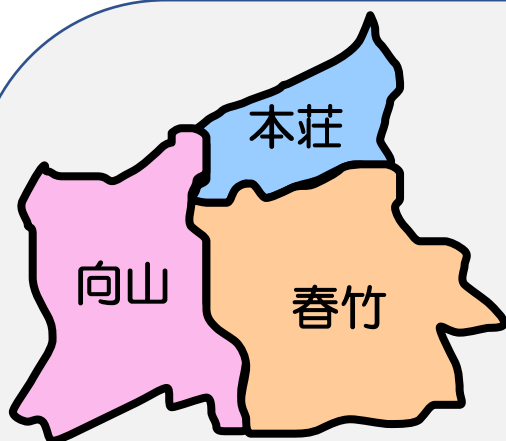


市が推奨する運動
ご存じですか？

介護予防に効果があると認められた筋力運動の体操です。
熊本市が推奨する運動には、①いきいき百歳体操、②よかばい体操、
③かたんなっせ体操、④筋トレ体操、⑤くまもと元気でよかよか体操
の5つがあります。日々の体力づくりとしてぜひご参加ください。



担当圏域内の認定運動実施会場



【本荘地域コミュニティセンター】
毎週水曜日 13:30～

【世安町公民館】
毎週月曜日 10:00～
毎週水曜日 10:00～

【向山地域コミュニティセンター】
毎週月曜日 13:30～

【向山老人憩いの家】
毎週月曜日 14:00～
毎週木曜日 10:30～

【メディメッセ桜十字】
毎週火曜日 14:00～

【世安団地集会所 (IBUR)】
第2・4火曜日 14:00～

【ハウベストマンション十禅寺一番館集会所】 【県営八王寺団地集会所】
毎週水曜日 14:00～ 毎週火曜日 11:00～

【向山つくし庵2F】
毎週木曜日 13:30～

【サーパスシティ熊本集会所】
毎週金曜日 13:30～

【市営世安団地集会所】
毎週金曜日 14:00～

【村田医院3F】
毎週金曜日 14:00～

【八王寺公民館】
毎週月曜日 10:00～

【春竹老人憩いの家】
毎週月曜日 10:00～

【春竹地域コミュニティセンター】
毎週月曜日 14:00～

【市営九品寺第二団地集会所】
毎週火曜日 10:00～

【県営萩原団地集会所】
毎週火曜日 10:00～

【琴平神社参集殿】
毎週火曜日 11:00～

【市営琴平団地集会所】
毎週水曜日 13:30～

【萩原パークマンション集会所】
毎週水曜日 14:00～

【平和クリニック2F】
第2・4水曜日 14:30～

【南熊本老人憩いの家】
毎週木曜日 10:00～

【市営萩原団地集会所】
毎週木曜日 9:30～
毎週木曜日 10:30～

各会場の対象者や参加費、
体操の内容など、詳しくは
ささえりあ本荘または各会場
までお尋ねください。





向山校区 趣味講座 ヨーガ教室



(活動日) 毎週金曜日 (5週目は休み) 10:00~
(活動場所) 向山地域コミュニティセンター
(参加費) 月3500円



ご希望の方は
お問合せ下さい。



春竹校区 コミセンサロン



(活動日) 毎月第4火曜日 13:30~
(活動場所) 春竹地域コミュニティセンター
(参加費) 無料



みんなでボッチャ
をしました♪



本荘校区 みんなの食堂



(開催日) R6年3月2日 (土) 12:00~
(開催場所) 本荘小学校
本荘地域コミュニティセンター
(参加費) 無料

子どもたちによる地域の危
険箇所の発表、昔遊びなど
盛りだくさんの内容でした♪

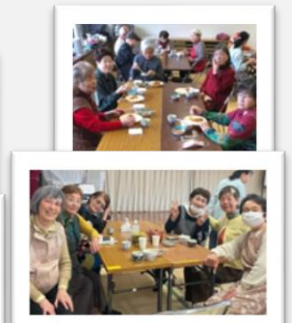
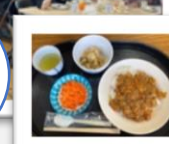


向山校区 こども・地域食堂



(開催日) R6年4月6日 (土) 12:00~
(開催場所) 向山地域コミュニティセンター
世安町公民館
(参加費) 無料

ボランティアにも
協力してもらい
大賑わい♪



交流を目的とした『サロン』や趣味活動の『講座』、
楽しみ・つながりづくりの『イベント』など参加できる
活動が地域にはたくさんありますよ。
初めての方も、ぜひ一度参加されてみませんか？



地域にあるたくさんの活動
の中から自分にピッタリな
モノぜひ見つけて下さい。



お問い合わせ

熊本市高齢者支援センター ささえりあ本荘 (熊本市中央2地域包括支援センター)

〒860-0811 熊本市中央区本荘4-1-3

☎ (096) 221-3242 ☎ (096) 221-3282

✉ sasaeria-honjo2@jcom.zaq.ne.jp

HPアドレス https://zaitaku.city.kumamoto.med.or.jp/information/chiiki_houkatsu/



