

# りんくす熊本

LINKS KUMAMOTO  
R8 SPRING

令和8年度  
春号  
第49号

公共施設の情報を地域の皆様へ



『りんくす熊本』は、  
熊本市内・市内近郊にある  
公共施設から楽しい情報を  
発信する情報誌です！



熊本市イメージキャラクター  
「ひこまる」

# Special report

井上貴子さん 井上京子さん

いのうえ たかこ

いのうえ きょうこ

女子プロレスラーの井上京子さんと井上貴子さんが来熊。中央公民館内の「軽食・喫茶 しらかわのほとり」を訪れ、料理やお店の魅力を楽しんでいただきました。

## 女子プロレスの レジェンドレスラーW井上が 「軽食・喫茶 しらかわのほとり」に!

熊本市中央区草葉町、白川公園に隣接する熊本市中央公民館1階の「軽食・喫茶 しらかわのほとり」。ワンプレートランチやパスタなどの軽食やデザートメニューが楽しめるほか、地元で採れた季節の野菜やお弁当、パンなどの販売コーナーも人気のお店です。2026年3月某日ー 女子プロレスのレジェンドレスラー、「W井上」のコンビで有名な井上京子さんと井上貴子さんが「しらかわのほとり」に来店。当日の様子をレポートします!



## 新鮮野菜・果物も並ぶ 物販コーナーも

お食事をとられた「W井上」のお二人。新鮮な野菜や果物なども並ぶ店内の物販スペースを見て回った後、あたたかい日差しを浴びながらお店に隣接する白川公園を散策し、気分良く、熊本をあとにしました。レジェンドレスラーも満足させた「軽食・喫茶 しらかわのほとり」のランチメニュー。是非、ご賞味ください!

軽食・喫茶 しらかわのほとり  
住所:熊本市中央区草葉町5-1 熊本市中央公民館1階  
TEL:096-335-8655  
営業時間:9:30-17:30  
定休日:月曜日(祝日の場合は翌平日)



## ランチメニューは 全品ドリンクバー付

お店に到着したお二人。まずはお店の前で記念撮影。丁度、ランチタイムということで、お昼ご飯を食べていただきました。豊富なランチメニューから、井上京子さんが「肉うどん・おにぎりセット」(900円・ドリンクバー付)、井上貴子さんが「ポークカレー」(800円・サラダ/ドリンクバー付)を注文。すべてのランチメニューにドリンクバーが付いており、食後の会話も弾みます。

他にも、「しらかわのほとり」一番人気メニュー「ワンプレートランチ」(1,000円・ドリンクバー付)では、「手作りハンバーグ」「懐かしのしょうが焼き」「アジフライ」「メンチカツ」の4品からメインのおかずが自由に選べます!また、今年1月からの新メニュー「焼きカレー」(900円・サラダ/ドリンクバー付)、「焼きカレーハンバーグ」(1,100円・サラダ/ドリンクバー付)やパスタメニュー(「アラビアータ」(800円・ドリンクバー付))なども人気があるとのこと。「珈琲と栗のモンブラン」「京都宇治抹茶ケーキ」(各700円)などスイーツメニューも続々展開中となっています。



# 熊本市男女共同参画センター はあもにい

**住所** 〒860-0862 熊本市中央区黒髪3丁目3-10  
**電話** 096-345-2550(9時～19時受付) ※講座受付は9時～17時  
**休館日** 毎月第2・第4月曜日(祝日の場合は翌日)・12月29日～1月3日  
**HP** <https://www.harmony-mimoza.org/>



## ウィメンズカレッジ13期生募集! ～未来が楽しくなる!あなたの可能性を広げる6講座～

職場や地域などで方針決定の場に参画し、リーダーシップを発揮できる女性を育成する講座「ウィメンズカレッジ」。男女共同参画の基礎から防災まで、今こそ知っておきたい分野の情報をアップデート!「考える力、発信する力、つながる力」を身につけて、あなたの可能性を広げてみませんか。これまでに200人以上が修了し、審議会委員、地方議員なども複数名誕生。この春、あなたも新しい一歩を踏み出しましょう。

**日程** / 6月27日～11月28日  
 (月に1～2回、土曜日に開催予定)  
**時間** / 10:00～12:30  
**定員** / 先着20人  
**対象** / 18歳以上の女性  
**託児** / あり(対象1歳～未就学児、要予約)  
**受講料** / 4,000円(全6回+修了式)  
**申込** / 電話、ホームページ申し込みフォームから



申し込み  
フォーム



## はあもにい無料防災出前講座

災害時に求められるジェンダーの視点や必要な備え、多様な立場による支援・配慮などについて一緒に考える講座です。

**期間** / 2026年5月～2027年1月までの間  
**会場** / 実施場所は申込団体側で要確保(原則市内)。はあもいでも実施可  
**費用** / 講師料無料、開催に関する経費は申込者負担  
**対象** / 団体・グループ・自治会・企業など。少人数可  
**申込** / 電話またはメールでお問合せください。希望日の概ね1カ月前までにご相談を  
**出張託児** / あり(対象1歳～未就学児、要予約)



# 桜の馬場 城彩苑 熊本城ミュージアム わくわく座

**住所** 熊本市中央区二の丸1番1-1号 **電話** 096-288-5600  
**HP** <https://www.sakuranobaba-johsaien.jp/> **開館時間** 9:00～17:30  
**入館料** 大人300円、子ども(小・中学生)100円 (入館は17:00まで) ↑HPへアクセス!  
 熊本城・わくわく座共通入園券 大人850円・子ども(小・中学生)300円



## わくわく座は、4月予定の リニューアルオープンに 向けて、展示改修工事を 実施いたします。

工事期間中は、1階展示室内の一部エリアが制限されます。(2階は通常通りご覧いただけます。)ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。  
 リニューアル後はこれまで以上に、熊本城観光のエンタランスとして、熊本城の魅力を多彩なプログラムで発信してまいります。  
 新しい「熊本城ミュージアム わくわく座」にご期待下さい。

## わくわく座とセットで春の熊本城を2倍楽しもう♪

### ●G.W.特別寸劇『不落の伝説に挑む～熊本城潜入大作戦』

難攻不落の熊本城に忍び込む?! 大迫力のVR映像と役者が織りなす寸劇は必見!  
 \*上演スケジュール等の詳細はホームページをご覧ください。

**期間** / 4月25日(土)～5月6日(水・振休)  
**時間** / ①11:00～ ②13:00～ ③15:00～ 各(約15分)  
**場所** / わくわく座2階 ものがたり御殿  
**料金** / 観覧無料(但し、わくわく座の入館料が必要です)



### ●大人気!なりきり体験

町娘や侍、忍者の衣装を着て春の熊本城・城彩苑を満喫しよう!  
**受付場所** / わくわく座  
**受付時間** / 9:00～15:30  
**貸出時間** / 最大3時間(但し17:00までの返却となります)  
**体験料金** / 1,000円(大人・子ども同額、別途わくわく座の入館料が必要です)



※都合によりイベントの中止やスケジュールが変更となる場合があります。予めご了承下さい。



## 2026年4～6月のあなたの運勢は?

生まれた年から、運勢を占う九星気学占いです。  
 9種類の星の上に明記してある年から、生まれた年を探してください。  
 ※1/1～2/3生まれの人は前年になります。



熊本市中央区

# 熊本市中央公民館

**住所** 〒860-0843 熊本市中央区草葉町5番1号  
**電話** 096-353-0151 (FAX:096-353-0152)  
**休館日** 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)  
 年末年始(12月29日～1月3日)  
**HP** <http://www.shirakawa-chuo-cc.com/>

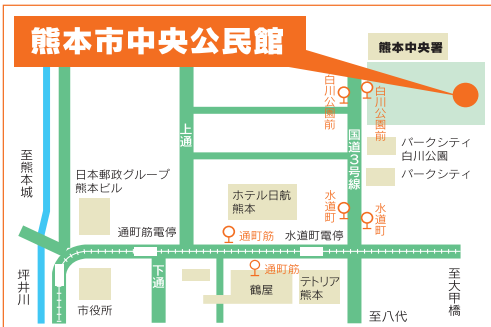
Facebook・Instagramで  
イベント情報公開中!

下記QRコードからアクセスして  
いただくと、公民館講座ほか  
イベント情報をご覧いただけます!



## ～カフェ「しらかわのほとり」ご案内～

1階のカフェ「しらかわのほとり」では、ほっとひと息つける美味しいランチが楽しめます。旬の野菜や果物の販売もあり、ランチのついでにお買い物も。大人気のランチプレートは全ドリンクバー付。自分へのご褒美にぜひどうぞ。



●白川公園前バス停より徒歩1分  
 ●水道町バス停より徒歩4分  
 ●熊本市電水道町電停より徒歩5分

## 白川カルチャー講座

～受講生随時募集中! 詳細については当館HPをご覧ください～

### ZUMBA (ズンバ)

曜日/火曜日  
 時間/10:00～11:00  
 料金/12,000円(全10回)

●開催日●

4月:7・14・21  
 5月:12・19・26  
 6月:2・9・16・23

### スタイルアップピラティス

曜日/火曜日  
 時間/11:15～12:15  
 料金/12,000円(全10回)

●開催日●

4月:7・14・21  
 5月:12・19・26  
 6月:2・9・16・23

### リラックスヨガ[NEW]

曜日/火曜日  
 時間/19:00～20:00  
 料金/10,800円(全9回)

●開催日●

4月:14・21  
 5月:12・19・26  
 6月:2・9・16・23

### 美姿勢・骨盤ex® [NEW]

曜日/火曜日  
 時間/20:15～21:15  
 料金/10,800円(全9回)

●開催日●

4月:14・21  
 5月:12・19・26  
 6月:2・9・16・23

### 角かおるの占い講座

曜日/木曜日  
 時間/18:30～19:30  
 料金/10,000円(全10回)  
 ※初めての方限定で  
 初回体験無料

●開催日●

4月:9・16・23・30  
 5月:14・21・28  
 6月:4・11・18

### 時短ごはん

曜日/第3火曜日  
 時間/10:00～12:00  
 料金/17,820円

●開催日●

4月:21 7月:14  
 5月:19 8月:18  
 6月:16 9月:15

熊本市中央区

# くまもと県民交流館パレア

**住所** 〒860-8554 熊本市中央区手取本町8-9(テトリアくまもと9階・10階)  
**電話** 096-355-4300  
**休館日** 毎月第2火曜日・年末年始(12月29日～1月3日)  
**HP** <http://www.parea.pref.kumamoto.jp>



## 令和8年度(2026年度)くまもと県民カレッジ主催講座(前期) 受講生募集

令和8年度(2026年度)くまもと県民カレッジ主催講座(前期)の受講生を募集します。5月15日(金)の開講式では、元アナウンサーで(株)ヒトコト社代表の村上美香さんによる記念講演「いつからでも「ライフデザイン(人生設計)」のすすめ」を開催します(参加無料)。

前期は「暮らしに役立つ法律」「季節の健康」「俳句」「こどもまんなか」「講師養成」「バラエティ」「熊本の水」「生活の中の算数・数学」「熊本学(歴史)」の9コース・全43講座を実施。受講はおひとり2コースまでで、教材費は各コース900～1,500円。講座は1回90分(初回・最終回は100分)。定員超過時は抽選となり、受講可否は5月上旬にハガキ等でお知らせします。

◎お問い合わせ先(募集開始は3月下旬予定)  
 熊本県生涯学習推進センター  
 電話096-355-4312(平日9:00～17:00)



令和8年度の開校式記念講演会の講師は(株)ヒトコト社代表の村上美香さん



昨年の主催講座の様子



生涯学習マスコット「マナビ」

昭和11・20・29・38・47・56、平成2・11年生

## 一自水星

4月

環境や人間関係に変化が現れますが焦りは禁物。流れに身を任せると、新しいチャンスが向こうからやってきます。

5月

人との会話や交流からご縁が広がります。特別なことは必要ないけれど、家に引きこもると運気が低迷しますよ。

6月

努力が形になる月。コツコツと積み上げてきた事は可能性が広がります。自信をもって積極的に行動してみてください。

# 熊本市西部交流センター

**住所** 〒861-5287 熊本市西区小島2丁目7-50  
**電話** 096-273-6996  
**休館日** 毎週水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日~1月3日)  
**HP** <http://www.seibu-kouryu.com>



## ★キッズ向け主催講座のご案内

### ●元気アップ教室(キッズクラス)

対象/未就学児(年中~) 17:00~18:00

### ●元気アップ教室(ジュニアクラス)

対象/小学生 18:15~19:15

日程/毎週木曜日 ※開催日はお問い合わせください。

料金/6,600円(全11回) 定員/キッズクラス 20名 ジュニアクラス 25名  
 かけっこ・マット運動・鉄棒などいろいろな運動を行い、基礎体力の向上を目指しながら、体を動かすことの楽しさを体験しましょう♪



## ★カルチャー講座(18歳以上の方)のご案内

講座名	開催曜日	時間	料金
朝スッキリヨガ	月曜日(12回)	10:00~11:00	6,000円
骨盤調整(ピラティス)	月曜日(12回)	11:15~12:15	6,000円
ゆるっとヨガ	火曜日(12回)	10:00~11:00	6,000円
リラックスヨガ	火曜日(12回)	19:00~20:00	6,000円
骨盤調整(ヨガ)	火曜日(12回)	20:15~21:15	6,000円
太極拳教室	木曜日(10回)	10:00~11:30	5,000円
やさしいピラティス	金曜日(12回)	13:00~14:00	6,000円
姿勢改善・骨盤調整プログラム	金曜日(12回)	14:15~15:15	6,000円
リラックスナイトヨガ	金曜日(12回)	19:00~20:00	6,000円
姿勢改善・骨盤エクササイズ	金曜日(12回)	20:15~21:15	6,000円
健康マージャン教室	月曜日(12回) テキスト代別途1,000円	13:00~16:00	4,800円

※開催日はお問い合わせください。 **無料体験随時受付中(要事前予約)**  
 ※期の途中からでも参加できます。料金は期の残り回数分のみとなります。  
 ※定員に達している講座もございますので各講座についてはお問い合わせください。

### ●キッズダンス教室 対象/5歳~小学生 18:00~19:00

リズムを身に付けることから始め、楽しく踊ることを目指します。

### ●ジュニアダンス教室 対象/小~中学生 19:15~20:15

リズムトレーニングから振付まで、スキルアップを目指します。

日程/毎週土曜日

※開催日はお問い合わせください。

料金/7,200円(全12回)

定員/キッズクラス 18名 ジュニアクラス 15名



# 熊本市東部在宅福祉センター 熊本市東老人福祉センター

**住所** 〒862-0910 熊本市東区健軍本町31-20  
**電話** 〈在宅〉096-367-8597 〈老人〉096-367-9331  
**開館時間** 9:00~22:00 9:00~17:00  
**休館日** 毎週日曜日・年末年始 (12月28日~1月4日) 毎週日曜日・祝日・年末年始 (12月28日~1月4日)



## ~東部在宅福祉センターからのお知らせ~

### 貸館のご案内

体操や空手、ウクレレや吟詠、パッチワークや絵手紙、カラオケや英会話など様々な団体様にご利用して頂いております。ご利用の際は、前日までの申請が必要です。詳しくは当センターまでお問い合わせください。

貸館料金表	9:00~12:00	13:00~17:00	18:00~22:00	冷暖房代
多目的ホール	1,800円	2,000円	2,000円	500円
調理室	1,000円	1,200円	1,200円	150円
会議室	400円	500円	500円	100円

### 講座のご案内

当センター内では、ヨガ・ピラティス・フラダンス・花架拳・料理・季節のイベント等、毎月様々な講座を行っております。詳しい予定や内容については、お問い合わせください。

## ~東老人福祉センターからのお知らせ~

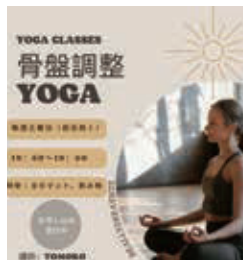
熊本市にお住まいの60歳以上の方が利用できる施設です。

「囲碁」や「カラオケ」の利用は無料。

お風呂(月・水・金10:30~15:00)は(1回100円)。



★当センターには『相談員』があり、福祉のことや生活の中で気になることの相談等を無料にて受け付けております。お気軽にご相談下さい。



熊本市東区

# 熊本市東部堆肥センター

- 住所 〒861-8031 熊本市東区戸島町585-1
- 電話 096-388-1510(FAX:096-388-1511)
- 受付時間 9:00～16:30 開所時間 8:30～17:15
- 収集時間 8:30～17:00
- 休館日 毎週日曜日・年末年始(12月31日～1月3日)

「くまもとeco牛ふん堆肥」  
好評販売中! 土壌改良効果が  
期待できます!



## ～熊本市東部堆肥センターからのお知らせ～

当センターでは、硝酸性窒素による地下水汚染を防止するため、熊本市の畜産農家の方から受け入れた牛ふんから堆肥を製造し、「くまもとeco牛ふん堆肥」として販売しています。熊本の地下水を守る取り組みで生まれた「くまもとeco牛ふん堆肥」を使うことで、土がフカフカになり、水はけや肥料持ちがよくなるなどの土壌改良効果が期待できます。

- ◎令和2年度 熊本県堆肥共励会 新人部門受賞 (熊本県耕畜連携推進協議会主催)
- ◎令和3年度 熊本県堆肥共励会 乳牛部門受賞 (熊本県耕畜連携推進協議会主催)
- ◎令和4年度 熊本県堆肥共励会 乳牛部門受賞 (熊本県耕畜連携推進協議会主催)
- ◎令和5年度 熊本県堆肥共励会 耕畜連携部門受賞 (熊本県耕畜連携推進協議会主催)
- ◎令和6年度 熊本県堆肥共励会 熊本県知事賞(大賞)受賞 (熊本県耕畜連携推進協議会主催)

「くまもとeco牛ふん堆肥10kg(30ℓ袋入り)」は以下にて好評販売中です。

- ・ホームセンターハンズマン画図店……………(営業時間7:00-22:00、お問合せ096-370-8070)
  - ・ホームセンターハンズマン菊陽店……………(営業時間7:00-22:00、お問合せ096-232-5525)
  - ・熊本市西部交流センター……………(営業時間9:00-20:30、お問合せ096-273-6996)
  - ・熊本市城南地域物産館 火の君マルシェ……………(営業時間9:00-18:30、お問合せ0964-28-8831)
  - ・道の駅すいかの里植木……………(営業時間9:00-18:30、お問合せ096-272-2333)
  - ・依山交流館 萌の里……………(営業時間9:30-17:30、お問合せ096-292-2211)
  - ・道の駅きくすい菊水ロマン館……………(営業時間9:00-20:00、お問合せ0968-86-3100)
  - ・ホームセンタービーバー……………(営業時間8:30-17:30、お問合せ096-242-4153)
- また、バラでご購入予定の際は直接当センター(096-388-1510)までご相談ください。



熊本市東区

# 熊本市東部交流センター

- 住所 〒861-8031 熊本市東区戸島町2588-1
- 電話 096-349-0888
- 休館日 毎週火曜日(祝日の場合は次の平日)  
年末年始(12月29日～1月3日)

新しい春、  
新しい事  
始めませんか?



## カルチャー・キッズ講座 令和8年度 第1期生募集!!

カルチャー料金/6,000円(12回) 対象/18歳以上の方 定員/30名  
※健康マージャン交流会/4,400円(11回) 対象/18歳以上の方 定員/40名  
キッズ料金/7,200円(12回) 対象/年中児～小学3年生 定員/25名

※サッカー教室:新規入会、  
初年度に保険料1,000円  
が別途かかります。

1期12回コースでカルチャー・キッズ講座を開催しています。初めての方でも、期間の途中からでも安心してご参加いただけます。フンコイン体験もできます。是非、お気軽にお問合せ、お申込みください。

### ◆Reejam (リージャム)

エアロビクスとヒップホップのシンボルなステップで踊るダンスエクササイズです!

開催日/4月6日～6月29日  
毎週月曜日 <全12回>  
時間/19:10～20:00



### ◆健康マージャン交流会 (マージャン経験者のみ)

お酒を飲まない! タバコを吸わない!  
お金をかけない! 老若男女問わず競技として楽しめます。

開催日/4月9日～6月25日  
毎週木曜日<全11回>  
時間/13:00～16:00



### ◆元気アップ教室 月曜クラス

マット・鉄棒・縄跳び・かけっこ・ボール遊びなど、様々な運動と遊びをおこないます。楽しく運動して、運動能力を向上させましょう!

開催日/4月6日～6月29日  
毎週月曜日 <全12回>  
時間/16:30～17:30(幼児クラス)  
17:45～18:45(小学生クラス)



### ◆サッカー教室

リエバサッカースクールコーチによるサッカー教室です。基礎から丁寧に教えます。初心者や女の子も大歓迎です!

開催日/4月6日～6月29日  
毎週月曜日 <全10回>  
時間/16:00～17:00(幼児クラス)  
17:10～18:10(小学生クラス)



各講座の詳細につきましては、東部交流センターホームページをご覧くださいか窓口・電話にて施設にお問い合わせ下さい。

お問合せ/電話096-349-0888 開館時間/9:00～22:00 休館日は毎週火曜日 ※火曜日が祝日の場合はその翌日が休館日

昭和18・27・36・45・54・63、平成9年生

## 三碧木星

4月

潮目が変わる月。新しい流れが動き出します。しっかり準備して、どんな事にも対応できる意識を持ちましょう。

5月

運気が明るく広がりを見せます。対人関係を充実させることが必須です。その中にキーマンが隠れていますよ。

6月

行動力が運気を向上させます。あなたの魅力が最大限に生きる時です。思い切った決断が成功への大きな一歩です。

# 熊本市東部はつらつ交流会館

住所 〒861-2104 熊本市東区秋津3丁目17-23  
 電話 096-360-6885  
 H P <http://www.kumamoto-kaigo.net>  
 休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)



## 主催講座のご案内

### リンパストレッチ 第Ⅰ期 受講生募集中

リンパの滞りによる全身のむくみを解消するために行うストレッチ。各所の凝りの改善が期待できます。

講師/樽木幸代

日時/4月17日~6月30日  
 毎月第1・3・5火曜日  
 13:15~14:15

料金/全6回 3,000円



### やさしい花扇功 第Ⅰ期 受講生募集中

昔、中国では扇が武器として使われていました。突く、打つ、払うといった武術の型を身体全体を使って美しく扇を使います。ゆったり時には早く動くことにより体幹も強くなり健康な身体を作ります。

講師/松下康恵

日時/4月8日~6月24日  
 毎月第1・3・5水曜日 10:00~11:30

料金/全6回 3,000円



### 安眠ヨガ 第Ⅰ期 受講生募集中

良質な睡眠は免疫力を高め、美肌を作り、仕事の効率アップにもつながります。ヨガのポーズで緊張した身体を緩めリラックスし、深い呼吸で自立神経を整えましょう。一日忙しくて疲れた身体と頭を緩めることで安眠に導きます。

講師/竹下雅子

日時/4月1日~6月10日  
 毎週水曜日 19:00~20:00

料金/全10回 5,000円



### はつらつサロン&なつかしの昭和映画上映会

毎月第4土曜日の午後1時半から「はつらつサロン」を開催します。内容は、ミニ講話(介護・健康に関するミニ講話、脳トレ、健康体操)、と認知症予防に効果があるとされる昭和映画上映会です。地域の憩いの場であるサロンに友だち、ご夫婦で気軽に参加し、友達の輪を広げましょう!参加料金無料でお茶菓子、飲み物のサービスもありますので、参加希望者は、事前に電話にてご予約ください。



# 熊本市戸島ふれあい広場

住所 〒861-8031 熊本市東区戸島町1489番地  
 電話 096-389-3111  
 休場日 毎週水曜日(祝日の場合は翌日)  
 営業時間 9:00~17:00(5月1日~8月31日 9:00~19:00)  
 H P <http://www.tfp-golf.com>



## パークゴルフ場

パークゴルフは、北海道生まれのスポーツで、ミニゴルフという表現がピッタリ。本格的な高麗グリーンの中で、ホールインワンの醍醐味を味わうことができます。運動が苦手な方でも大丈夫。運動靴と帽子があれば、子供から大人まで気軽に利用することができます。

### 【利用料金】

●一般(1人1日)	500円
●高校生以下(1人1日)	200円
●回数券(12枚綴り)	5,000円
●クラブ・ボール(1セット)	100円



## 自由広場

クレイグラウンドで、ジュニアサッカーの大会や練習、レクリエーションスポーツ、キャッチボールなど、気軽に利用することができます。専用使用の場合は、事前予約と申請が必要となります。

## 芝生広場

パークゴルフ場に隣接した広場です。初めてパークゴルフを始める人たちの練習場やバドミントンなどレクリエーションスポーツに利用することができます。

## いこいの広場・こもれびの森

モミジバフウの高木に囲まれ、コウライ芝に覆われた広場やクローバーでおおわれた広場があります。お弁当を広げたり、遠足や散歩など『ゆったりとした空間』を味わうことができます。

# 熊本市城南老人福祉センター



**住所** 〒861-4202 熊本市南区城南町宮地1050 城南まちづくりセンター1階  
**電話** 0964-28-3820  
**開館時間** 9:00~17:00(入浴施設 火・木・土12:00~15:00 入浴料100円)  
**休館日** 毎週日曜日・祝日・年末年始  
**利用対象** 熊本市在住60歳以上の方 **e-mail** jyounan@okamura-tmc.co.jp

## 令和8年度 利用者団体一覧 新規会員募集中! 初めての方もどうぞ ※見学・体験もできます。ぜひお問い合わせ下さい。

講座名	曜日	月回数	開催時間	講座名	曜日	月回数	開催時間
童謡・唱歌の会	月	2	午前	なかよし会	火	2	午前
イキイキ健康教室	水	毎週	午前	ハーモニカ	木	2	午前
カラオケ	土	毎週	午後	ギターを楽しむ会	月	毎週	午前
イキイキ健康倶楽部	木	1	午後	カラオケ ひまわり	木	2	午後
囲碁愛好会	火・木・土	毎週	午後	レクダンスレインボー	月	2	午後
絵手紙愛好会	火	1	午前	健康マーじゃん	火・金	毎週	午後
オカリナ	火	3	午前	レクダンス すずらん	金	4	午後
おしゃめの会	水	毎週	午後	日舞・呉竹会	木	2	午後
民謡・華峰会	金	3	午後	カ・ナニ・フラ	水	4	午後
自彊術	月	3	午前	ウクレレ同好会	土	毎週	午後
尺八	月	2	午前	各種手作り教室	月	2	午後
書道	木	2	午前	ギター・ウクレレクラブ	水	毎週	午前
民話の会	土	2	午前	マンドリン	火	2	午前
俳句の会	土	1	午後	城南書道	月・火	2	午前
城南よほうクラブ	木	2	午前	三曲会	水	毎週	午前
木曜健康教室	木	2	午前	3B体操	水	2	午前
ひよっとご踊り	月	3	午後	唄声民謡	火	3	午後
サクラ会自彊術	木	2	午後	レクダンス はびはび	木	1~2	午後
小さな木の会の会	金	3	午前				



快適な風呂空間



囲碁



ウクレレ同好会



木曜健康教室

詳細はお問い合わせ下さい。(電話:0964-28-3820)  
<http://jonan-tomia-i-welfare.com/>

# 熊本市富合老人福祉センター



**住所** 〒861-4153 熊本市南区富合町木原2319  
**電話** 096-358-1592  
**開館時間** 9:00~17:00(入浴施設 月・水・金10:00~15:00 入浴料100円)  
**休館日** 毎週日曜日・祝日・年末年始  
**利用対象** 熊本市在住の60歳以上の方 **e-mail** tomiai@pb-japan.net

## ~楽しい教室のご案内~ 是非一度参加してみませんか!!

講座名	開催曜日	開催時間
健康舞踊教室	無料 第1・第3土曜日	13:30~14:40
3B体操教室	無料 第2・第4火曜日	13:30~14:40
室内バタンク教室	無料 第4月曜日	13:30~14:30
みんなで遊ぼう脳活塾	無料 第1・第3火曜日	13:30~14:30
書道教室	無料 第2・第3月曜日	13:30~15:00
健康マーじゃん教室	有料 毎週金曜日	13:00~16:00
初心者マーじゃんスクール	有料 毎週土曜日	9:30~12:00
囲碁サークル	無料 毎週水曜日	10:00~16:00
将棋サークル	無料 毎週火・木・土曜日	13:30~17:00
ギターサークル	無料 毎週木曜日	9:30~12:00
カラオケ利用	無料 毎週月~土曜日	10:00~16:00 ※詳しくはご確認を! ※催事の時は不可
楽しい脳トレ学習会 / クラフト教室 フラワークラフト教室 / ハンドメイド教室 ちぎり絵教室 / 手話教室 / ゆる文字教室	毎月、開催日が異なります。 毎月発行の行事予定表をご確認下さい。	

## ~イベント・教室・サークル等のご紹介~

### すっきりリズム体操



### みんなで遊ぼう脳活塾



### 「頭の体操クラブ」にご参加ください!



脳活・脳トレ・介護予防・  
 交流をテーマに、  
 誰でも・いつでも・  
 お好きな時に  
 ご参加ください!