

# 宇城市の便利帳

## ～通いの場情報～



通いの場とは『高齢者をはじめとした地域住民が主体となり、介護予防やフレイル予防等を目的とした、月1回以上の多様な活動の場や機会のこと』をいいます。通いの場は、体操や趣味の活動を行う住民同士のふれあいを通じて、利用される方々の生きがいや心の居場所、仲間の輪を拡げる拠点となります。

皆さんも参加してみませんか！！

# 目次

## 1. 宇城市介護予防・日常生活支援総合事業

- ①総合事業の流れ P2
- ②宇城市事業体系イメージ P3
- ③宇城市介護予防・日常生活支援総合事業指定事業所一覧 P4
- ④筋力アップ教室（松橋・三角）P5
- ⑤みな来るサークル（松橋・三角）P5
- ⑥元気にかたろう会（三角・不知火・松橋・小川）P6
- ⑦男性のボディメイク講座 P6

## 2. 地域の通いの場

- ①いきいき百歳体操 P8
- ②脳いきいきサロン P8
- ③百歳体操・脳いきいきサロン開催地区一覧 P9
- ④ノルディックウォーク P10
- ⑤健康マーじゃん教室 P10
- ⑥公民館講座 P11～P13
- ⑦宇城市老人福祉センター利用団体 P14

## 3. 民間の通いの場

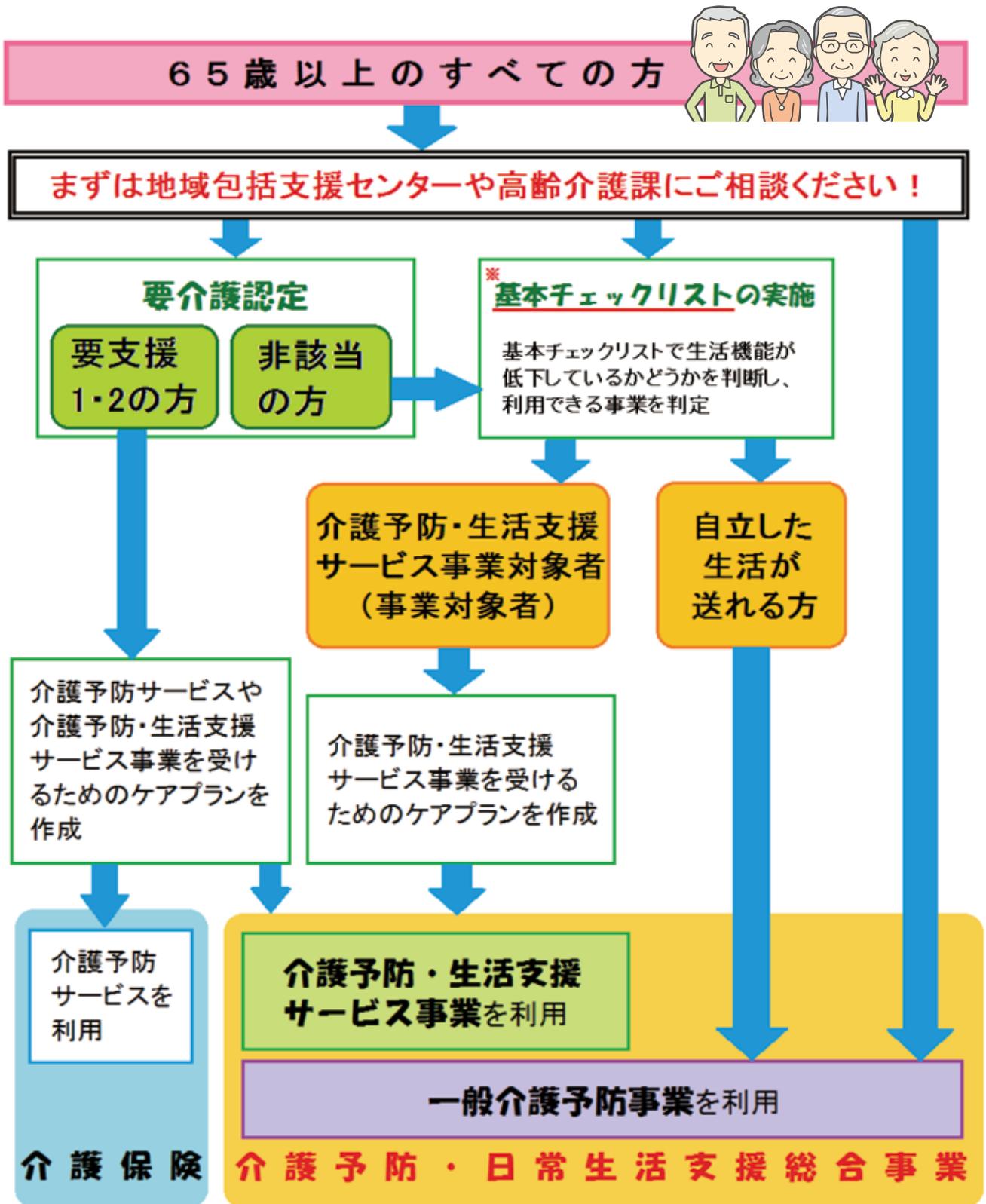
- ①NPO 法人不知火クラブ P16
- ②UKI おがわクラブ P16
- ③NPO 法人総合型クラブ SCC 宇城 P16
- ④元気塾 P17
- ⑤ヘルスアップクラブ P17
- ⑥不知火温水プール P17
- ⑦ウイングまつばせトレーニング室 P18
- ⑧アシスト24 宇城松橋店 P18
- ⑨カーブス松橋 ミスターマックス P19
- ⑩ナルシストフィットネス P19
- ⑪Add1FIT CoCoKARADA P20
- ⑫ゴールドジム宇城熊本 P20
- ⑬スポットレススペース P21

# 介護予防・日常 生活支援総合事業

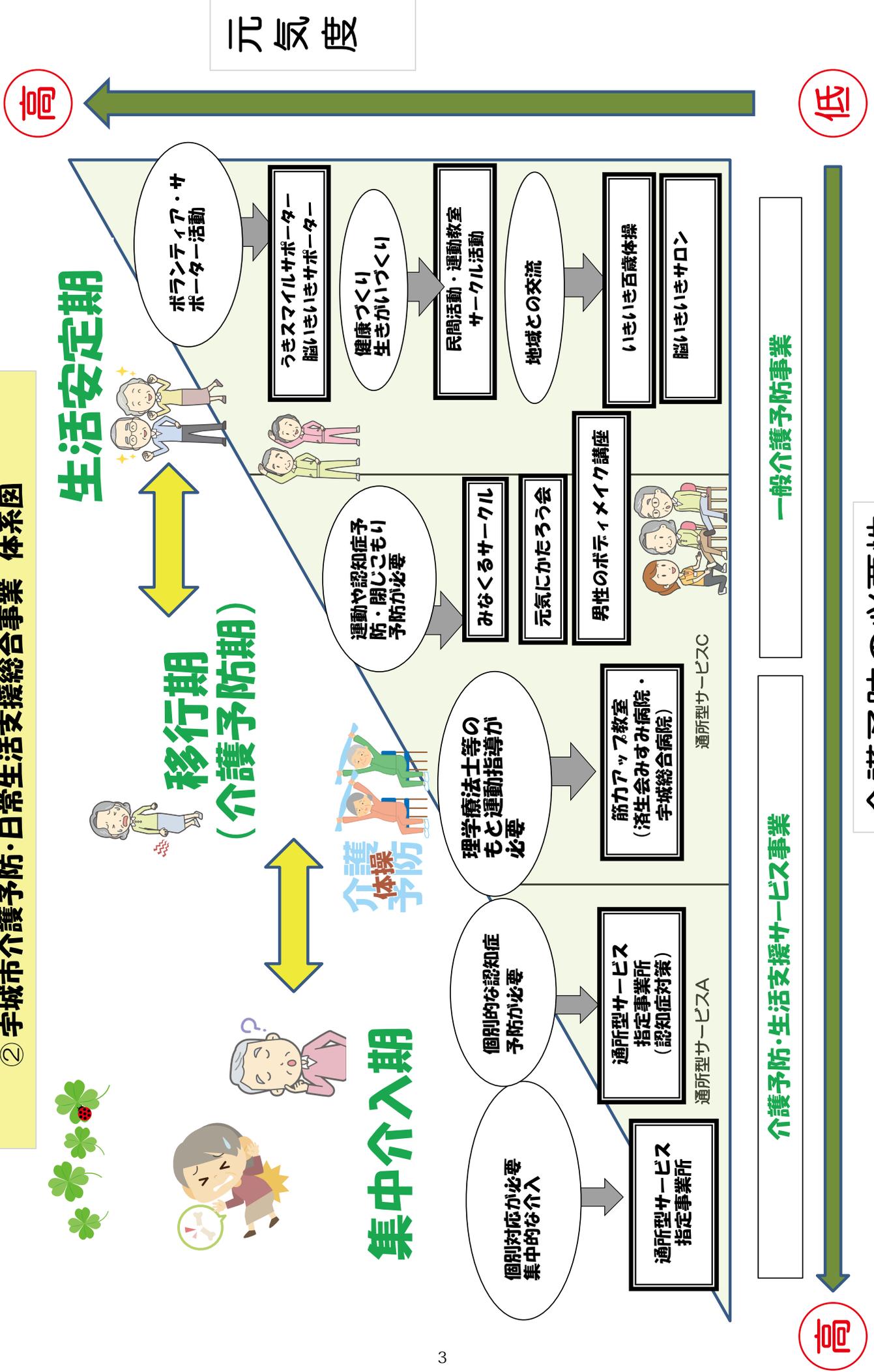


介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）は、市区町村が行う介護予防の取り組みです。要介護認定を受けなくても、一人ひとりの生活や心身の状態に応じた介護予防のためのサービスが利用できます。「一般介護予防事業」と「介護予防・生活支援サービス事業」の2つがあります。総合事業の利用を希望する場合は、地域包括支援センターや市の窓口（高齢介護課）にご相談ください。

# ① 総合事業の流れ



② 宇城市介護予防・日常生活支援総合事業 体系図



### ③宇城市介護予防・日常生活支援総合事業指定事業所一覧（通所型サービス）

指定有効期間：令和6年4月1日から令和9年3月31日

圏域		事業所名	所在地	電話番号	運動型	認知症 予防型
三角	1	豊洋園デイサービスセンター	宇城市三角町里浦2855-5	0964-54-1100	○	
不知火	2	JAうきうきデイサービス陽日	宇城市不知火町長崎72-1	0964-27-5132	○	
	3	蕉夢苑デイサービスセンター	宇城市不知火町長崎740	0964-32-5551	○	
	4	デイサービスセンターひまわり	宇城市不知火町長崎561-1	0964-32-8283	○	
松橋	5	通所介護 ふれあい倶楽部	宇城市松橋町久具323-1	0964-46-1011		○
	6	フォーシーズン リハステーション	宇城市松橋町久具2059-1	0964-34-3466	○	
	7	デイサービスセンターきおう	宇城市松橋町松橋1445-1	0964-31-0888	○	
小川	8	デイサービスセンターひだけ荘	宇城市小川町南海東2030	0964-34-6302	○	
	9	デイサービスセンター米之家	宇城市小川町新田字中割429-1	0964-27-6511	○	
豊野	10	デイサービスセンター水晶苑	宇城市豊野町糸石2513	0964-45-3755	○	
市外	11	生活リハビリステーション重複 型デイサービス四季彩	熊本市南区富合町南田尻471	096-320-3161	○	

## 宇城市介護予防・日常生活支援総合事業

### ④筋力アップ教室（松橋会場・三角会場）

対象者	総合事業対象者（介護保険認定の無い方） 要介護認定を受けた要支援1、2の方
場 所	松橋東防災拠点センター、済生会みすみ病院
連絡先	宇城市役所（高齢介護課）電話 0964-32-1406 宇城市社会福祉協議会 地域包括支援センター電話 0964-25-2015
内 容	<p>①実施日：松橋東防災拠点センター（月曜・木曜） 済生会みすみ病院（火曜・金曜）</p> <p>②時 間：9時30分～11時30分（木曜は13時30分～15時30分）</p> <p>③利用料：1回500円</p> <p>※いずれも週1回24回コースとなります。</p> <p>※希望者のみ送迎いたします。理学療法士等の指導により、個人の体力や痛みの状態に応じて、ボールやバンドなどを用いた筋力トレーニングや脳トレーニングを行います。</p>



### ⑤宇城市みな来るサークル

対象者	筋力アップ教室・元気が出る学校を卒業した方 宇城市在住の65歳以上の方
場 所	松橋東防災拠点センター、三角防災拠点センター
連絡先	宇城市役所（高齢介護課）電話 0964-32-1406 宇城市社会福祉協議会 地域包括支援センター電話 0964-25-2015
内 容	<p>①実施日：松橋東防災拠点センター（木曜） 三角防災拠点センター（金曜）</p> <p>②時 間：10時～12時</p> <p>③利用料：無料</p> <p>健康運動指導士等の指導により、動きやすい身体づくりを目指した「良い姿勢・体ほぐし・筋力アップ」のための体操、体力測定（体力を知り、体力に合わせた運動量調整）等を行います。</p>



## ⑥元氣にかたろう会（三角・不知火・松橋・小川）

対象者	筋力アップ教室とみな来るサークルを卒業した方	
場 所	郡浦地区市民館、不知火防災拠点センター、松橋西防災拠点センター 小川総合文化センターラポート	
連絡先	宇城市役所（高齢介護課） 電話 0964-32-1406 宇城市社会福祉協議会 地域包括支援センター 電話0964-25-2015	
内 容	<p>①実施日：郡浦地区市民館（月曜） 不知火防災拠点センター（火曜） 松橋西防災拠点センター（金曜） 小川総合文化センターラポート（水曜）</p> <p>②時 間：9時30分～11時30分</p> <p>③利用料：無料</p> <p>健康運動指導士のアドバイスのもと、地域で行っているいきいき百歳体操を活用し、ストレッチやトレーニングを行います。</p> <p>月に一回、昼食会と買い物を行います。</p> <p>また、月替わりで管理栄養士や歯科衛生士等が、栄養講話や口腔講話、認知症予防講話などを行います。</p>	

## ⑦男性のボディメイク講座

対象者	宇城市在住の65歳以上の自力で通所が可能な方	
場 所	宇城市松橋東防災拠点センター	
連絡先	宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 電話 0964-32-1055	
内 容	<p>①実施日：毎週木曜</p> <p>②時 間：10時～12時</p> <p>③利用料：無料</p> <p>週1回計16回を1講座とし、健康運動指導士等の指導により、腕、足、腹筋運動やウォーキングの基本、ボールや重りを使った運動等を行います。</p>	

## 2. 地域の通いの場



宇城市では週に1回地域の公民館に集まり、「いきいき百歳体操」や「脳いきいきサロン」などの住民主体の通いの場を充実させ、住み慣れた地域で自立して生活できるように支援を行っています。また、公民館等での各種講座を開催しています。

## 2. 地域の通いの場

### ①いきいき百歳体操

目的	週1回地区の公民館などに集い、「いきいき百歳体操」などを行い、住民主体の通いの場を充実させ、住み慣れた地域で、自立して生活できるよう支援していくことを目的としています。
場所	地区公民館 等
連絡先	宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 電話 0964-32-1055
内容	<p>おもりを使った筋力運動です。調整可能なおもりを手首や足首につけて、DVD を見ながら、イスに座ってゆっくりと手足を動かします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

### ②脳いきいきサロン

目的	週1回地区の公民館などに集い、「認知症予防プログラム」などを行い、住民主体の通いの場を充実させ、住み慣れた地域で、自立して生活できるよう支援していくことを目的としています。
場所	地区公民館 等
連絡先	宇城市社会福祉協議会 地域包括支援センター 電話 0964-25-2015
内容	<p>地区公民館に週1回サポーターが訪問し、取り組みやすい教材（パズル・カードなど）やテキストを使いながら、皆さんと一緒に脳内活性のリハビリテーション（脳いきいき活動）を行います。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

### ③地域づくり通いの場 開催一覧表

#### ★三角町★

地区名	会場	百歳体操		脳いきサロン	
		曜日	時間	曜日	時間
大田尾	大田尾区公民館	木	13:30	木	14:30
際崎	際崎区公民館	金	10:00	-	-
古水	古水公民館	水	9:50	水	10:30
宮崎	宮崎公民館	火	10:00	火	10:40
黒崎	黒崎公民館	金	10:00	金	10:30
浦	波多浦公民館	木	13:00	-	-
西港一区	西港集会所	水	13:30	-	-
西港二区	西港集会所	木	13:30	-	-
本町	本町公民館	金	13:30	-	-
東港二区	東港二区公民館	日	10:00	-	-
東港五区	東5区公民館	火	13:00	-	-
田井浦	田井浦公民館	水	13:30	-	-
戸馳塩屋	内潟公民館	月	9:45	-	-
上中内	内潟公民館	水	10:00	-	-
矢崎	矢崎集落センター	火	13:30	-	-
船津	船津区公民館	火	10:00	-	-
新地	新地公民館	木	9:30	-	-
金桁	金桁公民館	水	10:00	-	-
古場	古場公民館	木	13:00	-	-

#### ★松橋町★

地区名	会場	百歳体操		脳いきサロン	
		曜日	時間	曜日	時間
2区	ルーテル教会	月	10:30	-	-
6区	6区コミュニティセンター	木	13:30	木	14:10
7区	インダストリアル研修館	金	10:00	-	-
8区	松橋西防災拠点センター	月	10:30	-	-
9・10区	インダストリアル研修館	火	10:20	火	10:00
南11区	築切集会所	火	10:00	火	11:00
北11区	築切集会所	金	10:00	金	11:00
12区	岡岳集会所	月	10:30	月	10:00
東松崎	東松崎公民館	木	14:00	-	-
南豊崎	南豊崎地区高齢者若者センター	木	10:00	木	10:45
松橋御船	御船公民館	火	9:30	火	9:00
砂川	砂川公民館	木	9:00	-	-
八枚戸	八枚戸公民館	木	10:00	-	-
曲野	曲野区公民館	-	-	月	10:00
曲野団	団公民館	水	10:00	-	-
曲野台	曲野台公民館	木	10:00	木	11:00
曲野南田	南田公民館	火	9:45	-	-
古保山	古保山コミュニティセンター	木	13:30	木	13:00
北萩尾	北萩尾地域学習センター	水	14:00	-	-
南萩尾	南萩尾公民館	金	14:00	金	13:30
浦川内	浦川内公民館	木	14:00	木	13:00
久具	久具公民館	木	10:30	木	9:30
大野	大野ふれあい会館	木	10:00	木	10:45
内田	内田地域学習センター	火	14:00	火	13:30
竹崎	竹崎地区集落センター	火	14:20	火	13:30
豊福	豊福公民館	水	10:45	水	10:00
両仲間	両仲間公民館	水	10:00	水	10:45
両仲間北	両仲間団地自治会集会所	木	10:30	木	10:00
松橋本村	本村公民館	月	13:30	月	14:15
島	島公民館	水	10:30	金	10:00

※大野地区の百歳体操は月2回開催

#### ★不知火町★

地区名	会場	百歳体操		脳いきサロン	
		曜日	時間	曜日	時間
塩屋浦	塩屋浦公民館	金	14:00	金	14:30
亀崎	亀崎公民館	水	13:30	-	-
長崎	長崎公民館	火	9:30	水	10:40
亀尾	亀尾公民館	月	13:30	月	14:15
御領本区	御領本区公民館	月	9:40	-	-
御領五区	御領五区公民館	水	11:00	水	10:00
御領六区	みんなの家	金	11:00	金	10:30
柏原	柏原公民館	水	10:00	-	-
小曾部	小曾部公民館	月	11:00	月	10:00
塚原	塚原構造改善センター	金	13:30	-	-
山須浦	松合地区市民館	水	10:00	-	-
仲	松合地区市民館	火	14:30	火	14:00
大見	大見公民館	月	9:00	-	-

#### ★小川町★

地区名	会場	百歳体操		脳いきサロン	
		曜日	時間	曜日	時間
舞嶋	舞嶋公民館	火	10:00	火	9:30
弦巻	弦巻公民館	水	13:15	水	14:00
宮園	宮園コミュニティセンター	金	10:30	金	10:00
平野	平原公民館	水	14:00	水	13:30
蓮仏	蓮仏公民館	月	14:30	月	13:30
表南小川	南小川公民館	月	14:00	月	14:45
日岳町	日岳町公民館	木	14:00	-	-
上町	上町公民館	木	10:20	木	10:00
中町	小川刈萱館	金	10:00	-	-
新町	新町公民館	火	13:30	火	14:15
亀之町	亀之町公民館	月	10:30	月	10:00
南部田	南部田公民館	水	14:00	水	13:30
耕地	耕地公民館	木	10:00	-	-
南小野	南小野構造改造センター	木	15:00	木	14:30
中小野	中小野コミュニティセンター	月	13:30	月	14:20
北小野	北小野公民館	水	10:00	水	10:40
河江	河江公民館	水	10:30	水	10:00
三軒屋	三軒屋公民館	木	9:30	-	-
三ツ丸	三ツ丸公民館	月	10:00	月	10:40
小川本村	本村公民館	火	13:30	火	14:10
江頭	江頭コミュニティセンター	火	10:30	火	10:00
仲之江	仲之江公民館	水	14:40	水	10:00
川尻	川尻構造改造センター	金	10:00	金	9:30
南新田	南新田コミュニティセンター	木	10:30	木	9:30
南出村	南出村公民館	水	10:30	水	10:00
北出村	北出村公民館	月	13:30	-	-
宇土割	宇土割公民館	日	10:00	日	10:40

#### ★豊野町★

地区名	会場	百歳体操		脳いきサロン	
		曜日	時間	曜日	時間
上糸石	上糸石公民館	金	10:00	-	-
下巢林	下巢林公民館	木	10:00	-	-
下安見	下安見公民館	金	13:30	-	-
上安見	上安見公民館	月	10:00	月	10:40
南山崎	南山崎公民館	月	13:00	月	13:45
上上郷	上上郷公民館	水	10:00	-	-

宇城市の **95地区** で開催中!!

令和7年1月末時点

#### ④ノルディックウォーク

目的	ノルディックウォークは2本のポールを使うことにより、足腰の負担を減らしながら正しい姿勢で全身運動を行うことができます。一緒に健康増進・介護予防・仲間づくりを行いませんか♪
場所	熊本県ネットワークセンター多目的広場 等
連絡先	宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 電話 0964-32-1055
内容	<p>対象者：宇城市在住の65歳以上の方          参加費：無料          集中講座（1講座3日間）、フォローアップ（毎週水曜）、イベント等も開催</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

#### ⑤健康マーシャン教室

目的	健康マーシャンは、常に耳・目・口と指先を使い、頭を使って考えるゲームなので、健康維持、老化防止、認知症予防に最適です。さらに、親睦と交流を深め、健康づくり・生きがいづくりを通していつまでも元気に社会生活を楽しむことを目的としています。
場所	宇城市老人福祉センター
連絡先	宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 電話 0964-32-1055
内容	<p>対象者：宇城市在住の60歳以上で初心者の方          参加費：月300円、テキスト代1,000円（初級、初回のみ）          期間：4月～9月、10月～3月          週1回、計24回（初級・中級）          マーシャンの基礎を楽しく学ぶことができます。</p> 

## ⑥公民館講座等

問い合わせ先 市生涯学習課 公民館係 電話0964-32-1934

### 三角防災拠点センターご利用一般団体

No	曜	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	月	楊名時 八段錦太極拳	太極拳	毎週	13:30~15:30	コミュニティ
2	木	3B体操	体操	毎週	13:30~15:30	和室
3	金	ガーデンリーフフラワー	花	第3	10:00~12:00	研修室2

### 不知火防災拠点センターご利用一般団体

No	曜	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	月	みちくさ	健康体操	毎週	9:30~11:30	和室
2		不知火レクリエーションダンスクラブ	健康体操	毎週	9:00~11:00	コミュニティ
3		松橋ヘルスアップ教室	健康体操	毎週	13:00~15:00	コミュニティ
4		海灯俳句会	俳句	第2・4	13:30~15:30	会議室3
5	火	ヨガ	ヨガ	毎週	20:00~21:50	コミュニティ
6		NPO水彩画	水彩画	第1	19:00~21:00	研修室4
7		Akiストレッチ	ストレッチ体操	毎週	20:00~21:50	和室
8		武術こぶしの会	太極拳	第1・3	10:00~13:00	コミュニティ
9		レクダンス秋桜	健康体操	第1・3	9:30~11:30	コミュニティ
10	水	NPO和楽器、民謡クラブ	三味線,民謡	毎週	10:00~12:00	コミュニティ
11		切り絵	切り絵	第1・3	13:30~15:30	研修室4
12		不知火太極拳教室	太極拳	毎週	13:30~15:30	コミュニティ室
13		不知火囲碁愛好会	囲碁	毎週	13:00~17:00	和室
14		コール不知火	コーラス	毎週	20:00~21:50	研修室4
15	木	絵手紙デコボン会	絵手紙	第1・3	13:30~15:30	研修室4
16		オナハアロハフラシバオウキ愛	フラダンス	第1・3	10:30~12:30	和室
17		NPO和楽器	三味線	毎週	19:00~21:50	コミュニティ
18		絵手紙教室	絵手紙	第2・4	10:00~12:00	和室
19		絵手紙教室	絵手紙	第2・4	13:30~15:30	和室
20	金	Akiストレッチ	ダンス	第1	13:00~15:00	コミュニティ室
21		不知火シニアパソコンクラブ	パソコン	毎週	13:30~15:30	研修室4
22		海灯俳句会	俳句	第2・4	13:30~15:30	会議室3
23	土	ヨガスクール	ヨガ	毎週	9:30~11:30	和室
24		Akiストレッチ	ダンス	第2・3	13:00~15:00	コミュニティ室
25		不知火囲碁愛好会	囲碁	毎週	13:00~17:00	和室
26		宇城クラフト教室	手芸	第1	10:00~16:00	研修室1

### 松橋東防災拠点センターご利用一般団体

No	曜	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	水	MIYUKI健康教室	サボリ筋トレ	毎週	10:00~12:00	会議室1
2		健康太極拳	太極拳	毎週	10:00~12:00	コミュニティ1

## 松橋西防災拠点センターご利用一般団体

No	曜	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	月	身体育成プログラム	体操	毎週	11:30~13:30	コミュニティ室
2		ピラティスA・B	ピラティス	第1・3	10:00~13:00	会議室2
3		ゲイガスクールRUTA☆	ヨガ	毎週	19:30~20:30	会議室3
4		秋桜	茶道	第1	13:00~16:00	会議室3
5		宇城ハーモニカ同好会	ハーモニカ	第2	9:30~12:30	研修室4
6		アロハ エミフラ	フラダンス	毎週	20:00~21:00	会議室1
7	火	らくらく3B体操	体操	第1・2・3	13:30~15:00	コミュニティ室
8		琴会	琴	第2・4	10:30~11:30	研修室1
9		ひまわり会	書道	第1・3	9:30~11:30	研修室1
10		わくわくフィットネスサークル	ヨガ フィットネス	毎週	14:30~16:30	会議室1
11		クワビビ ハウオリ	フラダンス	毎週	13:30~15:30	会議室2
12		健康太極拳と気功	太極拳	第1・3	10:00~12:00	コミュニティ室
14	水	健康エミフラ	フラダンス	毎週	14:00~15:00	会議室1
15		こぶしの会花架拳	太極拳	第1・2・4	13:00~15:30	コミュニティ室
16		武術こぶしの会	太極拳	毎週	10:00~12:00	コミュニティ室
17		小原流お花	生け花	第2・4	10:00~12:00	研修室2
18		宇城市マジック同好会	マジック	第2・4	14:00~16:00	研修室2
19		みのり会	書道	第2・4	9:30~11:30	研修室3
20		ゲイガスクールRUTA☆	ヨガ	毎週	10:30~12:30 19:00~21:00	会議室3
21		わくわくフィットネスサークル	ヨガ フィットネス	毎週	20:00~21:50	コミュニティ室
22	木	フォトフレンズ宇城	写真	第2	10:00~12:00	研修室4
23		コスモス会	書道	第2・4	9:30~11:30	研修室3
24		書道クラブ	書道	第1・3	9:30~11:30	研修室3
25		新聞カフェ・イン宇城	新聞	第2・4	13:30~15:30	研修室1
26		太極拳うきっ子	太極拳	毎週	10:00~12:00	コミュニティ室
27		フラダンス花みずき	フラダンス	第2・4	13:00~15:00	コミュニティ室
28		松の会	民舞	第2・4	9:30~11:30	研修室3
29		バラの会	英会話	第2・4	10:00~12:00	研修室1
30		わくわくフィットネスサークル	ヨガ フィットネス	毎週	14:30~16:30 20:00~21:50	会議室1
31		金	3B体操	体操	第1・3	10:00~12:00
32	フレンド		軽運動	第1・2・3	10:00~12:00	コミュニティ室
33	お手軽薬膳料理		調理	月1	9:30~12:30	炊き出し室
34	さくらA		編物	第1・2・3	10:00~12:00	研修室1
35	土	チーム青龍	有酸素運動	毎週	13:30~15:30	コミュニティ室
36		クールまつばせ手話ダンス	手話ダンス	第1・3	14:00~16:00	会議室1
37		さくらB	ダンス	第1・3	14:00~16:00	研修室1
38		フラワーアレンジメント	アレンジメント	第3	13:30~15:30	研修室4
39		わくわくフィットネスサークル		毎週	20:00~21:50	コミュニティ室

## 河江コミュニティーセンター

No	曜	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	火	白峰会	習字(大人)	毎週	9:30~11:30	研修室2
2	木	白峰会	習字(大人)	毎週	19:00~21:00	研修室2
3		やさしいヨーガ	ヨガ	毎週	13:00~15:00	和室

## 中央公民館(レポート)

No	曜	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	月	いきいき健康体操	健康体操	毎週	9:30~11:30	和室
2	火	コール小川	合唱	毎週	14:30~15:30	研修室
3		健康ピラティス	ピラティス	毎週	10:30~12:30	和室
4		3B体操小川コスモス会	健康体操	毎週	10:00~11:30	軽運動室(リハーサル室)
5		エアロフレンズ	エアロビクス	毎週	20:00~22:00	軽運動室(リハーサル室)
6		しらゆり	フラダンス	毎週	9:30~11:30	軽運動室(リハーサル室)
7	木	エアロフレンズ	エアロビクス	毎週	13:30~15:30	軽運動室(リハーサル室)
8		小川一八会	創作舞踊	毎週	20:00~22:00	軽運動室(リハーサル室)
9	金	健康ピラティス	ピラティス	毎週	13:30~15:30	和室
10		健康太極拳	太極拳	毎週	10:00~12:00	軽運動室(リハーサル室)
11		フラはなみずき	フラダンス	毎週	13:00~14:00	軽運動室(リハーサル室)
12		エアロフレンズ	エアロビクス	毎週	20:00~22:00	軽運動室(リハーサル室)
13	土	"U" ウインドオーケストラ	音楽	毎週	19:00~22:00	軽運動室(リハーサル室)
14	日	健康ピラティス	ピラティス	毎週	20:00~22:00	軽運動室(リハーサル室)

## 豊野農業者トレーニングセンター

No	曜	団体名	内容	日程	時間	利用部屋
1	火木	ウキウキウォーキング	健康体操	毎週	10:00~11:00	体育館



## 宇城市老人福祉センターご利用団体

問い合わせ 宇城市老人福祉センター（宇城市社会福祉協議会） 電話0964-32-1316

No	団体名	内容	日程	時間
1	もしもし電話訪問	一人暮らし高齢者への安否確認	毎週木曜	10:00~12:00
2	宇城市音声訳ボランティア	広報紙の録音	第4月曜	10:00~12:00
3	ひまわり会	大正琴	毎週月曜	10:00~12:00
4	むつみ会	カラオケ	毎週火曜	9:30~15:00
5	松橋町囲碁愛好会	囲碁	第2・4火曜	9:00~15:00
6	松の実会	折り紙作り	第1火曜	13:30~16:00
7	不知火マージャンクラブ	健康マージャン	毎週水曜	13:00~16:00
8	健康マージャン趣味の会	健康マージャン	毎週木曜	13:00~16:00
9	肥後狂句教室	肥後狂句	第1木曜	13:30~16:00
10	縁じゃない会	踊り	第1・3金曜	13:00~16:00
11	健康マージャン補講教室	健康マージャン	毎週金曜	13:00~16:00
12	お琴の会	大正琴	第2・4金曜	13:00~16:00

### 3. 民間の通いの場



宇城市内には、有料のスポーツジム等さまざまな民間の通いの場があります。自身の健康づくりのために利用してみませんか。

### 3. 民間の通いの場

#### ①NPO 法人不知火クラブ

住 所	〒869-0552 宇城市不知火町高良 2273-1（不知火体育館内）
場 所	不知火町（種目によってことなる）
連絡先	0964-32-7321
内 容	年会費：幼児 2,000 円、小学生～高校生 4,000 円、一般（18 歳～59 歳）8,000 円、シニア（60 歳以上）4,000 円 剣道、空手、柔道、テコンドー、和太鼓、卓球、太極拳、フラダンス 等

#### ②UKI おがわクラブ

住 所	〒869-0622 宇城市小川町西北小川 367-1
場 所	小川町（種目によってことなる）
連絡先	0964-43-3028
内 容	年会費：大学生以下 4,000 円、一般、シニア 5,000 円 バドミントン、ミニバレー 等 ※町内の小学校体育館で行います

#### ③NPO 法人総合型クラブ SCC 宇城

住 所	〒869-0524 宇城市松橋町豊福 1786（サン・アビリティーズ内）
場 所	松橋町（種目によってことなる）
連絡先	0964-53-9352
内 容	入会金：300 円 年会費：幼児 2,000 円、小学生～中学生 3,000 円、高校生以上 4,000 円、シニア（60 歳以上）2,000 円 卓球、ランニング、グラウンドゴルフ など

#### ④元気塾

住 所	〒869-0622 宇城市三角町波多 2796-1
場 所	宇城市ふれあいの館
連絡先	090-6770-0144
内 容	<p>①実施日：毎週火曜 13時～17時</p> <p>②料 金：月 1,000 円（初回は無料）</p> <p>運動器具を使用し、体力維持増進を目指すために自分のペースでトレーニングを行います。</p>



#### ⑤ヘルスアップクラブ

住 所	〒869-0552 宇城市不知火町高良 2273-1
場 所	不知火防災拠点センター
連絡先	096-349-7712
内 容	<p>①実施日：毎週月曜 14時～15時30分</p> <p>②料 金：1回 760円、月額 2,520円、半年利用券 12,000円</p> <p>筋力運動、有酸素運動、膝痛、腰痛予防運動を行っています。</p> <p>※室内シューズや飲み物などは各自でご持参ください。</p>



#### ⑥不知火温水プール

住 所	〒869-0552 宇城市不知火町高良 2348
場 所	不知火温水プール
連絡先	0964-33-6678
内 容	<p>①開館時間：10時～21時</p> <p>②休館日：毎週木曜（祝日と重なった場合は翌日） 年始 1/1～1/4、年末 12/28～12/31</p> <p>③料 金：大人 1回 300円（2時間）、回数券 3,000円（11枚） 小・中学生以下 1回 150円（2時間）、回数券 1,500円（11枚） 大人 3ヶ月券 8,000円、6ヶ月券 15,000円、1年間券 25,000円 小中学生 3ヶ月券 4,000円、6ヶ月券 7,000円、1年間券 12,000円</p>



## ⑦ウイングまつばせトレーニング室

住 所	〒869-0531 宇城市松橋町大野 85
場 所	ウイングまつばせトレーニング室
連絡先	0964-32-5555
内 容	<p>①開館時間：10時～21時30分（日曜のみ17時まで）</p> <p>②休館日：月曜</p> <p>③料 金：1回210円（2時間）、回数券2,060円（11枚）ジョギングコース1回50円（2時間）、高校生1回100円（2時間）3ヶ月フリーパス券5,140円、6ヶ月フリーパス券9,260円、12ヶ月フリーパス券17,490円</p> <p>トレーニング室ではどなたでも無料で参加できるエアロビクス教室、ストレッチ教室、エクササイズ教室を開催しております。</p>



## ⑧アシスト24 宇城松橋店

住 所	〒869-0502 宇城市松橋町松橋 29
場 所	アシスト24 宇城松橋店
連絡先	0964-27-4662
内 容	<p>①開館時間：10時～14時/15時～19時</p> <p>②休館日：年中無休 （水曜・日曜・祝日はノースタッフデー）</p> <p>③料 金：スタンダード月額5,280円、 シルバー月額3,520円（65歳以上） スーパーデイ月額3,080円（9時～13時、土日祝は利用不可）</p> <p>※家族割コース、学生コースなどもあります</p> <p>トレーニング器具、トレーナーによるサポートあり、 シャワールームあり、シルバーコースあり、利用制限なし</p>



## ⑨カーブス松橋ミスターマックス

住 所	〒869-0524 宇城市松橋町豊福 1683-1	
場 所	カーブス松橋ミスターマックス	
連絡先	0964-42-9920	
内 容	<p>①開館時間：10時～19時 (土曜のみ13時まで)</p> <p>②休館日：日曜・祝日</p> <p>③料金：通常 16,500円、7,920円(月額) 6,820円(年払い)</p> <p>トレーナーのサポートで、筋力運動・有酸素運動・ストレッチを 1回30分で行う。※女性の方限定</p>	

## ⑩ナルシストフィットネス

住 所	〒869-3207 宇城市三角町三角浦 1159	
場 所	ナルシストフィットネス	
連絡先	080-8377-2929	
内 容	<p>①開館時間：6時～23時</p> <p>②休館日：年中無休</p> <p>③料金：コミットプラン(4か月継続プラン) 月額 4,840円</p> <p>ベーシックプラン(通常) 月額 5,500円</p> <p>ベーシックプラン+ビジリス 20分 4回プラン (電気器具等が利用可) 月額 8,800円</p> <p>土・日・祝 限定プラン 月額 3,630円</p>	

## ⑪Add1FIT CoCoKARADA アドワンフィット ココカラダ

住 所	〒869-0523 宇城市松橋町竹崎 1857-2
場 所	Add1FIT CoCoKARADA アドワンフィット ココカラダ
連絡先	090-1348-0558
内 容	<p>①開館時間：9時～21時</p> <p>②休館日：日曜</p> <p>③料 金：スタンダード会員 月額 6,000 円、          セミパーソナル（女性限定）月額 10,000 円          サブスパーソナル（マンツーマントレーニング）          月額 18,600 円</p> <p>※メニュー作成およびレクチャーは事前予約が必要となります。</p>



## ⑫ゴールドジム 宇城熊本

住 所	〒869-0606 宇城市小川町河江 1-1 イオンモール宇城
場 所	ゴールドジム 宇城熊本
連絡先	0964-47-5333
内 容	<p>①開館時間：7時～23時（日曜のみ9時～20時まで）</p> <p>②休館日：第3月曜、年末年始</p> <p>③料 金：・デイトタイム（月曜～土曜・祝日）月額 7,700 円          ・ウィークエンド（土・日・祝日）月額 7,700 円          ・シェイプ（週2回利用可）月額 7,700 円          ・学生 月額7,920円（中学生・高校生は月額5,500円）          ・フルタイム（全営業時間）月額 9,900 円          ・ファミリー（全営業時間）月額 9,900 円          （2人目は月額8,800円、3人目は7,700円）</p> <p>※スタジオレッスン無料（ダンス・ヨガ・エアロビクス等）</p>



### ⑬ スポトレスポーツ

住 所	〒869-0543 宇城市松橋町南豊崎 606-3
場 所	スポトレスペース
連絡先	0964-32-5330
内 容	<p>①開館時間：7時～24時 ②休館日：不定休 ③料 金：ビジターコース 1回 2,000円/120分、 ビジターパーソナルコース1回3,500円/60分 パーソナルコース（月額）20,000円（月8回） （65歳以上13,500円） アドバンスコース（月額）男性 11,000円、女性 9,900円、ベーシックコース （月額）男性 7,810円、女性 5,445円 ※お気軽にお問い合わせください</p> 

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| • 総務課           | TEL 0964-32-1316 |
| • 地域福祉課         |                  |
| 福祉推進係           | TEL 0964-32-1055 |
| 生活困窮者自立支援センター   | TEL 0964-32-1135 |
| 宇城市総合相談センター係    | TEL 0964-27-9922 |
| • 宇城市地域包括支援センター | TEL 0964-25-2015 |

発行 社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

〒869-0524

熊本県宇城市松橋町豊福 1786

ホームページ <https://www.shakyou-uki.jp/>

