

宇土市健康づくり・いきがいくつくり 団体一覧



詳細につきましては、各団体に直接お問い合わせください。

運動部門

※は介護予防向け、その他は一般向けです

番号	団体名	活動内容	開催日時・場所／費用	問い合わせ先
※	宇土市お元気クラブ ～お手軽コース～	体操教室	月1回・各地区公民館等 無 料	・宇土市役所（高齢者支援課） 0964-22-1111 ・在宅介護支援センター あさひコート 0964-23-5266 ・在宅介護支援センター 景雅苑 0964-27-1708
※	宇土市老人福祉センター	体操教室 (感染リスクレベルに応じて活動)	①火曜 11:00～ ②金曜 13:00～ 入館料 100円	宇土市新小路町138-2 0964-22-1008
※	宇土市西部老人福祉センター		火曜 11:00～ 入館料 100円	宇土市下網田町1931 0964-27-1688
※	ふれあいクラブ	体操、つどいなど	毎週1回・各地区公民館等	宇土市浦田町44 0964-23-3756
①	リバーストーン宇土	レクリエーションダンス (健康ダンス) 感染リスクレベルに応じて活動	金曜日 10:00～12:00 宇土市 市民体育館 月 2,000円	宇土市北段原町29 0964-22-5612
②	※ 宇城地域リハビリテーション 広域支援センター あさひコート はつらつクラブ	体操、筋力訓練、 頭の体操、つどいなど感染 リスクレベルに応じ開催	週1回 土曜日13:30～あさひコート 無 料	宇土市旭町106 0964-23-5211
③	金森医院	糖尿病教室 (食事、運動指導、薬物療法) 開催は感染リスクにより検討	年2回(春・秋)1時間程度 無 料 ※食事指導時は500円程度	宇土市本町6-70964-22-0017
④	ウキスイミングスクール	①初級、泳法 ②水中ウォーキング	①月・水曜日 ②木曜日 ①・②ともに13:00～ 体験料 1回 500円	宇土市松山町2054-2 0964-22-2222
⑤	※ 喜楽苑 扶桑	体操 感染リスクとスタッフ体制状況で 検討	要相談 1回 2,000円(昼食代含) ※送迎・入浴される場合、各別途500円必 要	宇土市馬之瀬町727-4 0964-22-5411
⑥	※ 宇土市健康福祉館 あじさいの湯	体操教室 感染リスクにより検討 温泉は営 業	週1回 水曜日11:00～ 入館料 300円	宇土市網津町2283 0964-24-3456

趣味・いきがい部門

番号	団体名	活動内容	開催日時・場所／費用	問い合わせ先
①	宇土市西部老人福祉センター	60歳以上の方 カラオケ、踊り、生花、ダンス、囲 碁、将棋、健康麻雀、絵手紙、手 芸、大正琴、3B体操、ミュージック カフェ、ハーモニカ、エコクラブ、 詩吟、編物など	月～金 9:00～17:00 入館料 100円	宇土市下網田町1931 0964-27-1688
②	宇土市老人福祉センター			宇土市新小路町138-2 0964-22-1008
②	宇土市老人クラブ	・各種スポーツ大会（グラウン ドゴルフ、輪投げ等） ・イベントや地域活動（施設訪 問、清掃活動等）	適宜開催	宇土市小路町138-2 0964-22-1008 (宇土市老人クラブ事務局)
③	自主サロン（社会福祉協議会）	茶話会、学習会等	各サロン団体、活動内容により異なる。	宇土市浦田町44 0964-23-3756 *社会福祉協議会が各サロン立ち上 げの相談を受ける。

4	宇土市保健センター	健康づくりのための講義と調理実習	開催時期や回数は年によって異なる。広報等で募集する。1回500円	宇土市南段原町164-3 0964-22-2300
5	地域の縁側 めくもり	縫い物、語らいや散歩、料理など、その時々の参加者の意向により行っている。 *利用定員 5名～7名 *水曜日は、縫い物、語らい、散歩等ボランティアの方と好きな事を行っていただく	・絵手紙教室 第2月曜日 13:30 ・刺し子教室 第2・4土曜日 10:30 ・水曜日 10:00頃～ ・絵手紙教室 (材料代のみ) ・刺し子教室 (材料代のみ) ・水曜日は基本的に無料	宇土市松山町1908-1 0964-22-7277 *ボランティアの方も随時募集中
6	宇土市シニアP・Oクラブ	パソコン勉強会、ボランティア等の活動	月 約3回 宇土市福祉センター	0964-22-1545 (事務局・野田)

ボランティア部門

番号	団体名	活動内容	開催日時・場所/費用	問い合わせ先
	介護予防サポーター	お元気クラブの応援隊として活動。血圧測定、ストレッチ、口腔体操などのお手伝い。	月に1回～ 不 要	宇土市役所 (高齢者支援課) 0964-22-1111
	宇土おじゃめ愛好会	慰問活動	毎月数回 老健施設など 14:00～14:50 年間 1,000円	宇土市社会福祉協議会 0964-23-3756 *社会福祉協議会が下記代表へ連絡を取り次ぐ。 (代表・柴田)
	生活支援サポーター	介護事業所にて、介護予防・生活支援事業の応援隊として活動。血圧測定、介護予防体操、清掃や買い物などの応援。	月1回～ 宇土市内介護事業所(自己選択可能) ボランティア保険加入費 (年間400円程度)	宇土市社会福祉協議会 0964-23-3756

仕事部門

番号	団体名	活動内容	開催日時・場所/費用	問い合わせ先
1	公益社団法人 宇土市シルバー人材センター	会員は60歳以上。屋内外清掃作業、農作業、植木剪定・消毒、施設管理・駐車場管理、チラシ配布、家事サービス等	月～金 8:30～17:15 入会金 年間 2,000円	宇土市築籠町183 0964-22-3780 *入会説明会 随時受付、予約必須 (土・日・祝日は休み)
	熊本県高齢者無料職業紹介所	高齢者への職業相談	月・水・金 10:00～16:00 無	宇城市松橋町久具400-1 0964-33-4667 (宇城保健所 2階)

ふれあいクラブ

～週に1回、和気あいあいと楽しい活動をしています！～

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、実施されている時間・内容等に変更がある場合があります。

宇土校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
大坪きずな会	大坪団地公民館	毎週水曜日 13:30～	百歳体操や口腔体操
ひまわりの会	三拾町公民館	①第1木曜 13:30～ ②第2・3・4土曜 13:30～	①筋力アップ運動 ②レクリエーション、茶話会

栄町お元気クラブ	栄公民館	①第1・2月曜 ②第3月曜 13:30～ ③第4月曜 13:30～	①グランドゴルフ後、茶話会 ②筋力アップ運動 ③百歳体操
SSクラブ	ケアコートウと本町(石小路)	①第1、2、3水曜 13:30～ ②第4水曜	①百歳体操 ②百歳体操、レクリエーション
御領橋	御領橋公民館	毎週木曜 14:00～	簡単な体操、茶話会
はつらつ会	築籠公民館	①毎週水曜日10:00～	百歳体操
あじさいクラブ	松原公民館	毎週月曜 13:30～	百歳体操、茶話会

走潟校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
かたらんな	南走下学習センター	毎週水曜 13:30～	百歳体操、輪投げ、季節の催し物
カンナ会	走潟公民館	毎週木曜 14:00～	ストレッチ、口腔体操、フラダンス
友愛クラブ	三ヶ公民館	毎週月曜 13:30～	百歳体操、茶話会

花園校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
いきいきクラブ	古保里公民館	①毎月5日10:30～ ②第2火曜 13:30～ ③第4土曜 午前	①音楽体操 ②筋力アップ運動 ③グランドゴルフ
花はなクラブ	境目第2みんなの家	①第1水曜 10:00～ ②第2・3・4水曜 11:00～	①筋力アップ運動 ②百歳体操 茶話会
さのよいよいクラブ	佐野公民館	①毎週木曜 13:30～	①百歳体操
曾畑かがやきクラブ	曾畑公民館	①毎月7日(夏)9:00～(冬)9:30～ ②毎週月曜 13:30～	①筋力アップ運動 ②百歳体操
こすもすクラブ	五色ふれあい館(上松山)	毎週金曜 10:00～	百歳体操
五色すみれ会	五色坂コミュニティセンター	毎週金曜 13:00～	百歳体操
上古閑レインボー会	上古閑公民館(如来寺)	毎週月曜 10:00～	百歳体操

轟校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
さわやか会	神原公民館	毎週月曜 10:00～	簡単な体操、茶話会

緑川校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
栄遊会	潟公民館	毎週水曜 10:00～	筋力アップ運動、茶話会
辺田クラブ	辺田地区公民館	毎週火曜 13:30～	百歳体操、茶話会

ふれあいクラブ恵里	恵里学習センター	毎週水曜 13:00～	百歳体操、茶話会
緑川保育園ふれあいクラブ	緑川保育園	毎週水曜 13:45～	百歳体操

網津校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
かさい輪クラブ	笠岩公民館	毎週火曜日 9:30～	百歳体操、茶話会 お茶代200円/回
希望の会	中村地区公民館	①第2木曜 13:00～ ②第1・3・4木曜 13:00～	①筋力アップ運動 ②輪投げ、茶話会
海友会	長部田区多目的集会所	①第3月曜 13:30～ ②毎週土曜 14:00～	①筋力アップ運動 ②体操、カラオケ(100円/回)
平原なかよし会	平原公民館(観音堂)	毎週月曜 13:30～	百歳体操、茶話会
あみづ銀座	本網津公民館	毎週木曜 9:30～	百歳体操、茶話会
スマイルクラブ	網津公民館(防災センター)	毎週水曜 10:00～	百歳体操

網田校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
おこしき会(辺田目)	辺田目公民館	①第1木曜 13:30～ ②第2・3・4木曜 10:30～	①筋力アップ運動 ②百歳体操、食事会
戸ロイコイコサロン	戸口公民館	①第1月曜 13:00～ ②第2水曜 10:00～ ③第3水曜 10:00～ ④第4水曜 13:00～	①3B体操 ②百歳体操 ③輪投げ ④体操・カラオケ(100円/回)
田平ふれあいクラブ	田平公民館	毎週水曜 13:30～	筋力アップ運動。茶話会
ニコニコクラブ	網田公民館	毎週土曜 10:00～	百歳体操
ファイトクラブ	網田東公民館	毎週月曜 10:00～	百歳体操、茶話会
堂園クラブ	堂園公民館	①第3火曜10:00～ ②毎週土曜 19:30～	①②百歳体操、茶話会
にしばるクラブ	西原公民館	毎週火曜 13:30～	百歳体操、茶話会
いきいき健康クラブ	浦小松公民館	毎週火曜 13:30～	百歳体操、茶話会
ハナミズキ	西部老人センター	毎週火曜 10:00～	百歳体操、茶話会
おこしきクラブ	浦小松(民家)	毎週月曜 10:00～	レクリエーション、茶話会