

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	健康筋力トレーニング教室 男性限定	第4金曜 14:00～	宇土市新小路町138-2 0964-22-1008
	※ 宇土市老人福祉センター	体操教室 (いきいき百歳体操)	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1942-1 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	第4 土曜日13:30～ あさひコート 無 料	宇土市旭町106 0964-23-5211
3	かなもり地域ケアクリニック	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	宇土市築籠町139番地4 0964-22-0017
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	要相談 利用料1回 1500円 ※送迎・入浴される場合、各別途500円 食事1食600円	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 感染リスクにより再開を検討。 温泉は営業している。	週1回 水曜日11:00～ 入館料:大人400円(市民300円)	宇土市網津町2283 0964-24-3456
	かなもり地域ケアクリニック ※場所変更の可能性あり	体力測定、健康教室など	年数回 かなもり地域ケアクリニック 入場 無料	地域密着リハビリテーションセンター 0964-22-0017

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、ダンス、健康麻雀、手芸、大正琴、3B体操、ハーモニカ、エコクラフト、詩吟、編物、フラダンス、ウクレレ、銭太鼓、古文書、ミュージックカフェ、百歳体操等イベント開催。	月～金 9:00～17:00 入館料 100円	宇土市下網田町1942-1 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 (愛称：れいんぼ〜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（友愛活動、社会奉仕活動等）	適宜開催	宇土市小路町138-2 0964-23-5416 (宇土市老人クラブ事務局)
3	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
4	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 ※入会前 見学可	月 約4回 宇土市福祉センター 会費 年間3000円	090-4358-5474 (事務局・武藤) 090-1080-1234 (会長・堀脇)

ボランティア部門

番号	団体名	活動内容	ボランティア等の活動	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
	生活応援ボランティア	宇土市内のお一人暮らしの高齢者や障がい者の方へのゴミ出しやちょっとした生活支援	週1回程度	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 1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！～

※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	栄町公民館	①第1・3月曜日 13:30～ ②毎週月曜 8:00～	①百歳体操 ②グランドゴルフ
御領橋	御領橋公民館	第2・4木曜 14:00～	ビデオ体操
はつらつ会	築籠公民館	不定期 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
きなっせ	宇土市福祉センター	第2・4金曜 10:00～	ビデオ体操、歌
大曲笑顔クラブ	大曲公民館	①第3火曜 13:30～ ②毎週日曜 8:00～	①筋力アップ運動 ②グランドゴルフ
宇土青春クラブ	老人福祉センター	毎週木曜 10:30～	フラダンス他
綾織ふれあい会	綾織公民館	毎週月曜 10:30～	ビデオ体操
ウイラニ・ワヒネ青春	中央公民館	毎週水曜 13:00～	フラダンス他
松原青春クラブ	宇土東保育園	毎週水曜 13:30～	フラダンス他
新町団地青春クラブ	新町団地公民館	毎週水曜 13:30～	
さくら会	築籠2区広場	毎週金曜 13:30～	

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	南走上学習センター	毎週木曜 13:30～	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
西下いきいきクラブ	西走下学習センター	毎週火曜 13:30～	ストレッチ、輪投げ

花園校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
古保里いきいきクラブ	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毎週水曜 11:00～ ②毎週金曜 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	毎週水曜 13:30～	百歳体操
曾畑かがやきクラブ	曾畑公民館	毎週月曜 13:30～	百歳体操
こすもす会	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	五色山コミュニティセンター	毎週金曜 13:30～	百歳体操
上古閑レインボー会	上古閑公民館	毎週月曜 9:30～	百歳体操、輪投げ
下松山笑話会	下松山公民館	①第1火曜 13:00～ ②第2・3・4水曜 午前中	①筋力アップ運動 ②輪投げや健康講座
はなぞの青春	旧境目学童クラブ	毎週月曜 10:00～	フランドンス他
古保里青春	花園公民館	毎週木曜 13:30～	フランドンス他
さんちクラブ	三日公民館	毎週木曜 10:30～	

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～	ビデオ体操、茶話会
城青春クラブ	城公民館	毎週木曜 13:30～	フラダンス他
馬場健康クラブ	馬場公民館	毎週木曜 10:30～	

緑川校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
栄遊会	渦公民館	第2・4火曜 10:00～	百歳体操、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
上新開生き生きクラブ	上新開公民館	毎週水曜 9:00～	
ふれあいクラブ下新	下新開公民館	毎週木曜 13:30～	

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4木曜 13:00～	①筋力アップ運動 ②輪投げ、茶話会
長部田海友会	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)	毎週火曜 13:00～	百歳体操、茶話会
あみづ銀座	本網津公民館	第2・4木曜 9:30～	百歳体操、茶話会

大空会	住吉駅前公民館	毎週月曜 10:00～	ビデオ体操、茶話会
旭・梅咲なかよしクラブ	旭区公民館	毎週木曜 13:30～	

網田校区

団体名	開催場所	開催日時	補足
おこしき会	辺田目公民館	毎週木曜 10:00～	百歳体操、茶話会
戸ロイコイコサロン	戸口公民館	毎週水曜 10:00～	ビデオ体操、輪投げ
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	しとらす館	毎週水曜 9:30～	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	毎週土曜 10:00～	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 9:30～	百歳体操、茶話会
アラニ青春クラブ	宇土マリーナ	毎週金曜 10:30～	フラダンス他
ネーブルクラブ	網田公民館	毎週水曜 10:30～	フラダンス他

お元気クラブ

～月に1回、和気あいあいと体操をしています！～

※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

開催場所	開催日時
入地団地	第2水曜日 9:30～11:00
南段原公民館	第2月曜日 10:00～11:30
三拾町中野公民館	第3木曜日 13:30～15:00

開催場所	開催日時
城之浦一区公民館	第4火曜日 10:00～11:30
旭町江部公民館	第4金曜日 13:30～15:00

花園校区

開催場所	開催日時
松山団地公民館	第2火曜日 10:00～11:30
善道寺公民館	第3木曜日 10:00～11:30
立岡公民館	第3金曜日 10:00～11:30

開催場所	開催日時
境目地区公民館	第3月曜日 10:00～11:30
岩熊公民館	第4木曜日 13:30～15:00

轟校区

開催場所	開催日時
飯塚公民館	第1水曜日 13:30～15:00
栗崎公民館	第1木曜日 10:00～11:30
宮庄公民館	第2月曜日 13:30～15:00

開催場所	開催日時
轟地区公民館	第3金曜日 13:30～15:00
椿原公民館	第4金曜日 10:00～11:30

網津校区

開催場所	開催日時
小規模多機能あじさい	第1水曜日 9:30～11:00
直築地区公民館	第1月曜日 10:00～11:30

開催場所	開催日時
割井川公民館	第4月曜日 9:30～11:00

網田校区

開催場所	開催日時
古場田地区公民館	第2火曜日 13:00～14:30
赤瀬公民館	第3木曜日 9:30～11:00

開催場所	開催日時
長浜福祉館	第4火曜日 13:30～15:00