月刊くまもとりんくす
いきいき お達者通信
熊本市お達者文化会館
介護予防支援施設
管理運営共同企業体
10
令和8年　月号

朝夕の風に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。
この季節をゆったり楽しんでいただける教室や催しを、今月もご用意しております。
身体を軽く動かしたり、仲間とおしゃべりをしたりと、無理なく気分転換できる内容ばかりです。
どうぞご自身のペースで、気軽に足をお運びください。 皆さまにお会いできることを、
スタッフ一同楽しみにしております。 **★お達者文化会館★☎096-370-1672**

お達者サロンのご案内　10/21(水)「介護者の健康管理」&「体年齢測定会」

地域の皆様にお立ち寄りいただくきっかけとして、介護予防のための講座・運動、
脳トレなど開催中！今回はそうごう薬局の方々が講師★前半13:30～あなたの健康が、家族のいちばんの安心です「介護者の健康管理・服用管理」について！
★14:15～サロンタイムでは楽しい団欒の時間をお楽しみください♪
★後半1430～今の自分を知ることが、明日からの健康の第一歩！
「体年齢測定会」でを開催します！定員20名程度　予約受付中

歩くだけで、理想の姿勢＆シェイプアップ【ノルディックウォーキング教室開催】 10/12(月祝)13時～15時半
御幸病院の理学療法士が楽しく教えてくれます♫膝にやさしく、全身90%フル稼働！心も跳ねる、新感覚ウォーキング！10/6より受付開始(定員20名迄) 詳しくはホームページに掲載します♫雨天時は多目的ホール

今月のおさそい講座❼　ゆったり健康ストレッチ 10/14・28（水）初回体験500円！

呼吸やリンパの流れを大事にし、ストレッチをしっかりとやっています♪　笑顔で楽しく体を動かすうちに、自然と心も身体も軽くなっていく講座です(＾＾♪
講師からの一押しポイント★後藤ひろみ先生
続ける事が大切です。そして「頑張らないこと」と「呼吸」きつい運動や難しいストレッチが苦手な方でも安心ですよ。呼吸を大切にしながら無理なく体を動かします。 心も身体もゆったりと整える時間だと思ってくださいね☺
受講者の皆様からの声★
気功ベースのゆったりした呼吸をと動きなので、体力に自信がない私でも無理なく楽しく続けられ、終わった後は心も体もスッキリします！先生の声はとても透き通るようで癒やされますね。本当に身体が健康になってきている感じがします！
第２・４水曜日　13：30～15：00　2カ月4回×２×1講座500円シリーズ　年3期開

地域情報トピックス！高齢者支援センターささえりあ幸田　　お問合せは☎096-370-5055

『お気軽にお尋ねください！「ささえりあ幸田」です』
熊本市高齢者支援センター「ささえりあ幸田」は、皆さまが健康を保ち、元気に過ごすための介護予防や健康づくり、認知症について学ぶ機会など、地域の皆さんと一緒にさまざまな活動を行っています。
「最近、体力が落ちてきた」「介護について知りたい」「もの忘れが気になる」「家族のことで相談したい」など、ちょっとした心配ごともお気軽にご相談ください。ご本人だけでなく、
ご家族や地域の方からの相談もお受けしています。また、地域の集まりや交流の場などを通して、人と人とのつながりを大切にし、地域で支え合う「おたがいさま」のまちづくりにも取り組んでいます。
熊本市内に２７か所:ささえりあ幸田が担当する校区：　田迎・田迎西・田迎南・御幸
※他の校区の方については、担当ささえりあをご案内させて頂いています。

［お達者文化会館で開催されるカルチャー教室の詳細内容は裏面にあります。裏面もぜひご確認ください。］

お達者文化会館［貸館料金］　＼翌月までご予約を承ります。詳細はお気軽にお問合せください。／

室　名	午　前	午　後	夜　間
多目的ホール	1,800円	2,000円	2,000円

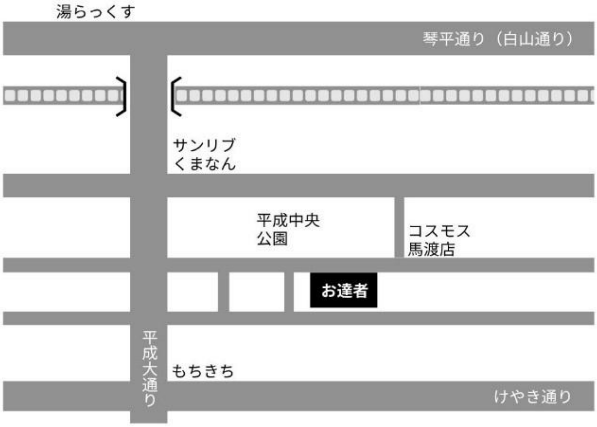
運動系・文科系の教室をはじめ、会議や打合せなど
幅広い目的でご利用いただけます。

お達者文化会館［カルチャー教室日程］　＼500円で初回体験できます！新しい趣味をお探しください。／

カルチャー教室名	講師名	開催曜日	開催時間	10月の開催日
ヒーリングヨガ	河崎　一衣	毎週火曜日	13:30～14:20	10/6 10/20 10/27
やさしいピラティス	河崎　一衣	毎週火曜日	14:35～15:35	10/6 10/20 10/27
ゆったり健康ストレッチ	後藤ひろみ	毎月第2･4水曜日	13:30～15:00	10/14 10/28
フラダンス	岡村　有希	毎週木曜日	13:15～14:30	10/1 10/8 10/15 10/22 10/29
木曜ヨガ	渡邉　圭子	毎週木曜日	15:00～15:45	10/1 10/8 10/15 10/22 10/29
スポーツ吹矢	古閑　重矩	毎月第2･4金曜日	18:00～19:30	10/9 10/23
動いて整える簡単リンパ	樽木　幸代	毎月第1･3土曜日	10:30～11:30	10/3 10/17
ピラティス	AKI	毎月第1･3土曜日	19:15～20:00	10/3 10/17
リラックスナイトヨガ	AKI	毎月第1･3土曜日	20:15～21:00	10/3 10/17
太極拳	浜口　啓子	毎月第2･4土曜日	10:00～11:30	10/10 10/24 10/31
ズンバ	塚本　智子	毎月第2･4土曜日	19:15～20:00	10/10 10/24
フラワーデザイン	渡辺　愛恵	毎月第4水曜日	10:00～12:00	10/28【定員満席　キャンセル待ち】
★百歳体操(無料)	**お達者スタッフ**	**毎月第1･2･3･5水曜日**	**10:00～10:45**	**10/7 10/14 10/21**
★お達者サロン(無料)	各種講師陣	毎月第３水曜日	13:30～15:30	10/21

受講料金は 1回500円 が基本となります。（例：１期8回講座の場合は 合計4,000円）
初回は 体験扱いとして500円 でご参加いただけますので、実際に受講してみてから継続をご検討いただけます。
なお、百歳体操 と お達者サロンは 参加費無料 でご参加いただけます。※駐車スペース20台程度あり
お申込み・お問合せは、事務所窓口・お電話・LINEチャット にてお気軽にご連絡ください。

カルチャー教室のお申込みは、LINEから！
お達者のカルチャー教室は、LINEで簡単にお申込みができます。まずは右の二次元コードから、
［お達者文化会館LINE公式アカウント］のお友だち登録をお願いします。

■お達者文化会館

熊本市南区馬渡1丁目7番1号　　☎096-370-1672
営業時間　9:00～22:00　休館日　毎週月曜日（祝日時は翌日）