月刊くまもとりんくす

＼いきいき／はつらつ通信

熊本市東部はつらつ交流会館
介護予防支援施設管理運営共同企業体

令和8年10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。

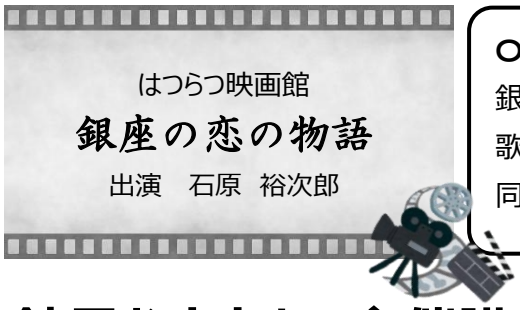
はつらつサロン・映画上映会のご案内

介護予防を目的とした高齢者のための健康体操、情報講座などを実施し、
地域の高齢者の方々が気軽に参加できる地域住民の交流の場を作ります。

開催日時： 10月24日（土） 13:30～16:00 頃まで

〇ミニ講座「お口の健康について」 歯科衛生士 福本 厚子氏

単に虫歯や歯周病がないだけではなく、食べる、話す、笑うといった口の機能が
十分に保たれ、全身の健康や豊かな社会生活にも深く関わる良好な状態の事です。
この事について詳しくお話しをさせていただきます。



〇 映画上映会 「銀座の恋の物語」 出演：石原裕次郎、浅丘ルリ子

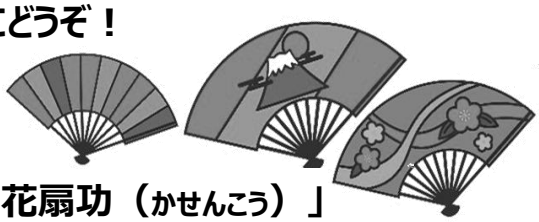
銀座を舞台に、画家の卵の青年と、彼を愛するお針子の女性の恋愛模様を描いた歌謡メロドラマです。また、歌では1961年に石原裕次郎と牧村旬子の大ヒットとなり、同年に映画化されました。

館長おすすめの主催講座♫ 迷ったときの参考にどうぞ！

「リンパストレッチ」

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です。身体の凝りの改善が期待できるお勧めの講座です。

日時：10月６日（火）・ 10月20日（火）
対象：どなたでも 定員：20名
募集：体験者募集中
※販売機はございませんので、飲料水をご持参ください。



「やさしい花扇功（かせんこう）」

扇を武器として使い、突く・打つ・払うといった武術の型をからだ全体を使って美しく舞う講座です。

日時：10月14日（水）・10月28日（水）
対象：どなたでも 定員：15名
募集：体験者募集中

※販売機はございませんので、飲料水をご持参ください。

［東部はつらつ交流会館で開催されるすべてのカルチャー教室の詳細情報は裏面です。ぜひご確認ください！］

東部はつらつ交流［貸館料金］　＼1か月先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

室　名	午　前	午　後	夜　間
会議室	400円	500円	500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。
ご予約・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。

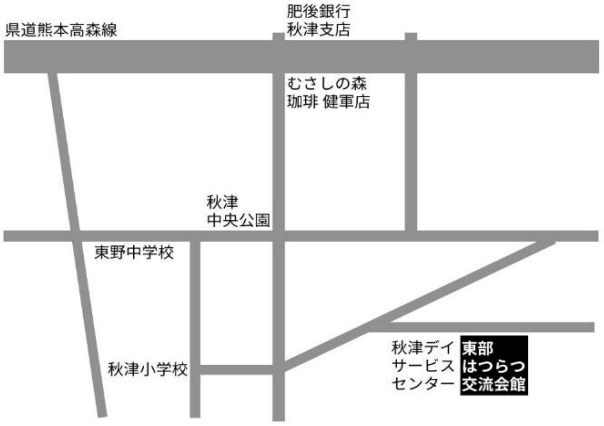
東部はつらつ交流会館［カルチャー教室日程］　＼無料体験できます！新しい趣味をお探しください。／

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
リンパストレッチ	樽木　幸代	毎月第1・3・5火曜日	13:15～14:15	10/6　10/20
姿勢改善ヨガ	古閑　知子	毎月第2・4火曜日	10:00～11:00	10/27　（10/13休館日）
はじめての花架拳	松下　康江	毎月第1・3・5水曜日	10:00～11:30	10/7　10/21
やさしい花扇功	松下　康江	毎月第2・4水曜日	10:00～11:30	10/14　10/28
はつらつ筋トレ	藤瀬　賀子	毎月第2・4木曜日	10:00～11:30	10/8　10/22
安眠ヨガ	竹下　雅子	毎週水曜日	19:00～20:00	10/7　10/14　10/21　10/28
ズンバ	塚本　智子	毎週木曜日	13:15～14:00	10/1　10/8　10/15　10/22　10/29
ピラティス	立山久美子	毎週木曜日	14:30～15:30	10/1　10/8　10/15　10/22　10/29
ヨガ ＆ ピラティス	東　優紀 立山久美子	毎週木曜日	19:30～20:30	10/1　10/8　10/15　10/22　10/29
陶芸教室	中武　邦安	毎月第4木曜日	10:00～12:00	10/22

○　講座ご予約、お問い合わせは施設窓口またはお電話 (096-360-6885)でご連絡ください。
○　ヨガマットは無料で貸し出しいたします。
○　費用は、1クール10回（5,000円）または6～7回（3,000～3,500円）中途入会は回数割となります。
○　当館には自販機等はございません。飲料水はご自身で準備をお願いいたします。

カルチャー教室のお申込みは、LINEから！
はつらつ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、［東部はつらつ交流会館LINE公式アカウント］のお友だち登録をお願いします。

LINE

■東部はつらつ交流会館

熊本市東区秋津3丁目17番23号　☎096-360-6885
営業時間　9:00～22:00　休館日　毎週月曜日（祝日時は翌日）