



「くまもと元気くらぶ」で運動の輪が広がっています！

なかよし健康クラブ

場所：大塘団地集会所
毎週木曜日 13時30～



生き生き体操クラブ

場所：平老人憩いの家
毎週水曜日 13時30分～



こうだ体操クラブ

場所：上高橋団地集会所
毎週金曜日 10時～



いきいき体操クラブ

場所：池上団地集会所
毎週火曜日 13時～



一緒に始めませんか！
介護予防！



三和校区では4ヶ所で「いきいき百歳体操」が行われています。
「運動ができる場ができてうれしい」等の声もたくさん聞かれています。
自分の健康は自分で守りたい方、仲間と一緒に楽しく運動がしたい方、
「くまもと元気くらぶ」を始めてみませんか！

お問い合わせは、区役所福祉課またはささえりあ三和まで！

どなたでも参加できます♪

私のまちの地域資源 ～『移動販売』編～

きりとおりしょうてん
切通 商店さんのご紹介(*^_^*)



品揃えも豊富！
ないのはお金だけ(^.^)と切通さん！
とても温かい方でした。

毎週火・木・土 10時頃～
新村と池上団地に來られています♪

発行元
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和
熊本市西區城山下代4丁目
10-16B号室