

令和7年度天草市内のミッション一覧

NO.6

開催日	イベント名	申し込み先
3月	天草市脳いきいき度チェック会・結果説明会 ※日時や場所等は高齢者支援課にお尋ねください。	天草市役所高齢者支援課 TEL0969-24-8864
3月	カラダの学習会（血糖編）	天草中央保健福祉センター TEL0969-24-0620 天草西保健福祉センター TEL0969-75-3301
3月9日（日）	新和地区公民館 大宮地地区地域講座 「スローエアロビック講座」	大宮地地区振興会事務局 TEL0969-46-2485
3月16日（日）	2025宮田ペアーマラソン大会	宮田地区コミュニティセンター内 宮田ペアーマラソン大会実行委員会事務局（金子） TEL 0969-64-3201
3月16日（日）	天草町角山官山トレッキング	福連木里づくり振興会事務局 TEL0969-45-0111
3月23日（日）	楠浦方原ダム健康ウォーク	楠浦地区振興会 TEL0969-23-4456
3月29日（土）	一町田「さくらウォーキング」	一町田地区コミュニティセンター TEL0969-76-0380
3月30日（日）	第1回宮地岳かかしウォーク	宮地岳地区振興会 TEL0969-28-0001
3月30日（日）	道目木湖畔（亀川ダム）健康の集い	枵宇土地区振興会 TEL0969-23-4736
4月20日（日）	河内川河川清掃 & 稚あゆ放流	栖本地区コミュニティセンター TEL0969-66-2293
4月20日（日）	有明フットパス	有明まちづくり協議会 TEL:0969-53-1111

4月27日（日）	棚底史跡めぐり & ウォーキング	棚底地区振興会 TEL0969-64-3664
4月27日（日）	牛深地区公民館講座 「牛深歴史ウォーク "令和編"」	牛深支所総務振興課 TEL0969-73-2112
R7.4.24～10.2	認知症出前講座	天草市役所高齢者支援課 TEL0969-24-8864
R7.4.28～ R8.2.28	天草市食生活改善推進員養成教室	天草中央保健福祉センター TEL0969-24-0620 天草西保健福祉センター TEL0969-75-3301
R7.5.9～R8.2.28	【牛深地区公民館講座】 「医師に学ぶ～生活習慣病予防～」	牛深支所総務振興課 TEL0969-73-2112
R7.5.15～R8.2.6	【天草市健康講話】 「歯医者さんに聞く お口の健康新常識～オーラルフレイル～」	国保年金課高齢者医療年金係 TEL0969-24-8854
5月16日（金）	二浦町公民館講座 「スローエアロビック」	牛深支所総務振興課 TEL0969-73-2112
R7.5.29～ R8.2.28	天草市脳いきいき度チェック会・結果説明会	天草市役所高齢者支援課 TEL0969-24-8864
6月1日（日）	二江ぐるっとウォーク	二江まちづくり振興会事務局 TEL0969-33-0204
6月23日（月）福連木 9月3日（水）富津	【天草・河浦地区公民館講座】 「河浦病院医師に学ぶ～糖尿病～」	国保年金課高齢者医療年金係 TEL0969-24-8854
7月1日（火）	第1回健康づくりサポーター養成教室	天草中央保健福祉センター TEL0969-24-0620 天草西保健福祉センター TEL0969-75-3301
R7.7.1～R7.8.31	新和B&Gプール利用	B&G海洋センター事務室 TEL0969-46-3732

R7.7.1～R8.2.28	通いの場やサロンで週1回以上活動しよう！	天草市高齢者支援課 包括ケア推進係 TEL0969-24-8864
R7.7.2～R8.2.28	天草市健康づくりサポーター活動	天草中央保健福祉センター TEL0969-24-0620 天草西保健福祉センター TEL0969-75-3301
R7.8.20/9.2/11.28/12.12/R8.1.16	カラダの学習会（全5回参加者）	天草中央保健福祉センター TEL0969-24-0620
8月4日（月）	歩き方教室	天草中央保健福祉センター TEL0969-24-0620
9月9日（火）	救急教室へ参加して応急手当を学ぼう！	中央消防署 救急救助係 TEL0969-22-3376
9月21日（日）	栖本町河内川河川清掃	栖本地区コミュニティセンター TEL0969-66-2293
9月27日（土）	【御所浦地区公民館講座】 「医師や看護師に学ぼう～生活習慣病予防～」に参加しよう	国保年金課高齢者医療年金係 TEL0969-24-8854
9月27日（土） 28日（日）	天草SUPフェスタ2025	天草スタンドアップパドルボード協会
9月28日（日）	天草市認知症フォーラムin愛ランドあまくさ2025	天草市高齢者支援課 包括ケア推進係 TEL0969-24-8864
R7.9.27～ R8.1.31	E-bikeで天草西海岸を爽快に走ろう	天草市観光振興課 TEL0969-32-6787
R7.9.28～10.18	すもとスポーツデイ	栖本地区コミュニティセンター TEL0969-66-2293
9月30日（日）	新和地区公民館 全体講座 健康づくり講座 「エアロビック教室～リズム体操～」	新和支所内新和地区公民館 TEL0969-46-2111

10月5日（日）	倉岳3地区スポーツ大会	浦地区振興会 TEL64-3388 棚底地区振興会 TEL64-3664 宮田地区振興会 TEL64-3201
10月7日（火）	第2回健康づくりサポーター養成教室	天草西保健福祉センター TEL0969-75-3301
10月11日（土）	柱岳ウォーキング	宮野河内地区振興会事務局 TEL0969-78-0001 河浦支所まちづくり係 TEL0969-76-1111
10月12日（日）	新和みんなのスポーツ大会	新和まちづくり協議会 TEL 0969-46-2111
10月12日（日）	天草町大江地区ミニ運動会	大江地域づくり振興会 TEL0969-42-5225
10月17日（金）	御所浦地区ニュースポーツ教室	御所浦地区公民館 TEL0969-67-2111
10月22日(水)	新和地区公民館 小宮地地区地域講座 ヨガ講座「夜のリラックスヨガ」	小宮地地区振興会 TEL0969-46-3601
10月26日(日)	あまくさ福祉まつり	天草市社会福祉協議会 TEL0969-32-2552
10月26日(日)	第1回北地区スポーツフェスタ	本渡北地区振興会 TEL0969-23-4734
10月26日(日)	女性のための健康セミナー	天草市男女共同参画課 TEL0969-23-8200
10月26日(日)	佐伊津町ウォークラリー	佐伊津地区振興会 TEL0969-23-4402
10月26日(日)	楠甫地区秋季球技大会	楠甫地区振興会 TEL0969-54-0547

R7.11.1～12.28	社内でエクササイズ！業務効率向上運動プログラム	天草市スポーツコミッション事務局 TEL0969-24-8858
11月2日（日）	天神山潮風ウォーキング	鬼池まちづくり振興会 TEL0969-32-0004
11月8日（土）	歯と口の健康のつどい	天草市子ども家庭課 0969-22-0404
11月12日（水）	【牛深地区公民館講座】 くたま市民学級 「スローエアロビック」	牛深地区公民館 TEL0969-73-2112
11月16日（日）	第20回記念天草マラソン大会	天草マラソン大会事務局 TEL 0969-24-7722
11月16日（日）	えびす大黒グラウンドゴルフ大会	牛深まちづくり協議会事務局 TEL0969-73-2112
11月23日（日）	河内浦・下田城探訪＆クイズウォークラリー	一町田地区コミュニティセンター TEL0969-76-0380
11月26日（水）	【河浦地区公民館講座】 整える体・心・暮らし～心も体も健康に～	一町田地区振興会 TEL0969-76-0380 河浦支所まちづくり係 TEL0969-76-1111
11月30日（日）	人生会議セミナー	天草郡市医師会 TEL0969-22-2309
12月6日（日）	JA健康寿命100歳プロジェクト 第10回ウォーキング大会in本渡五和	JA本渡五和本店 営農経済部 TEL23-2231
通年	天草市出前講座 （健康づくりに関するメニュー）	天草市生涯学習課 TEL0969-27-7788
通年	あましんスタジアム ※月1回ポイント付与 （天草市陸上競技場の有料施設利用）	天草市陸上競技場管理事務局 TEL0969-24-8858

通年	天草市民センター ※月1回ポイント付与 (トレーニング室利用)	天草市民センター TEL0969-22-4125
通年 R7.1.11～	牛深総合体育館 ※週1回ポイント付与 (ランニングロード[大アリーナ]、トレーニング室 の個人利用)	牛深総合体育館 TEL 0969-72-6311
通年 R7.4.8～	Ama-Spo club※週1回ポイント付与	天草市スポーツ協会 TEL：0969-27-6555
通年 R7.5.1～	応急手当を学ぼう！ (WEB講習：上級救命講習編)	中央消防署 救急救助係 TEL0969-22-3376 南消防署 救急救助係 TEL0969-73-2519
通年 R7.5.1～	応急手当を学ぼう！ (WEB講習：普通救命講習編)	中央消防署 救急救助係 TEL0969-22-3376 南消防署 救急救助係 TEL0969-73-2519
通年 R7.5.1～	応急手当を学ぼう！ (実技講習)	中央消防署 救急救助係 TEL0969-22-3376 南消防署 救急救助係 TEL0969-73-2519