

3. 介護予防の取り組み

お元気な方も一緒に利用できる介護予防事業



身近な地域で介護予防

作ろう！かたろう！楽しもう！

介護予防の通いの場

！ 通いの場とは…

介護予防、仲間づくり、生きがいくりのため、地域の皆さんが集まって、体操等の予防効果の高いメニューを実施する場で、地域住民が自主的に運営する集まりです。

毎週集まることで、支え合える地域づくりにもつながる、お薦めの取り組みです。



活動内容

i 介護予防につながる身体や頭の体操を行います。

おすすめは「いきいき百歳体操」。筋力アップの体操で、DVDを見ながら椅子に座ってできる簡単な体操です。

他にもラジオ体操や認知症予防の体操、歌等を自由に取り入れて実施されています。

頻 度 週1回以上

対 象 どなたでも

場 所 コミュニティセンター、自治公民館等

費 用 無料（※会場によっては有料）

問合せ 天草市高齢者支援課、または各地域包括支援センター

★ 登録団体募集!!

※ 令和6年度は、20団体募集（先着順）

i いつまでも元気でいきいきと生活できるように、地域の仲間と始めませんか？

登録要件

- ・参加者の半数以上が65歳以上
- ・週1回以上開催
- ・参加人数おおむね5人以上
- ・市が薦める体操等を実施

支援内容

- ・体操のDVD配布
- ・DVDプレーヤー、血圧計等の貸出
- ・立ち上げ当初の専門職による現地支援
- ・「いきいき健康長寿教室」の実施（新たなメニュー提供）

● 参加者募集!!

体操をして身体も心も元気になる！ さらに支え合える仲間ができる！

そんな温かい地域づくりのきっかけとなる「通いの場」が地域に広がっています。

i お近くの通いの場に参加してみませんか？

参加者の声

筋力がついて
杖が要らなくなった！

生きがいが
できた！

毎回大笑いして
楽しい!!

参加希望の方は…

P8～12の「通いの場登録団体一覧」をご確認のうえ、参加を希望される場合は、天草市高齢者支援課・各地域包括支援センターへご連絡ください。

！ 通いの場の位置図

※市内各地で取り組まれています

認知機能の低下が気になる方は、市の脳いきいきサポーター養成講座を受講し、認知症予防のプログラムを学んだ「脳いきいきサポーター」がいる通いの場への参加をお勧めします。



通いの場マップは
こちら→

※携帯等のカメラで読み込んでください。

ふれあいいきいきサロン

生きがいと健康づくり等の目的で、地域の身近な場所に住民が集って交流するものです。市内に約180箇所あります。

活動内容

軽度の体操、ゲーム、レクリエーション、茶話会等で楽しい時間を過ごします。

- 頻 度 週1回～月1回 ※会場により異なる
- 対 象 どなたでも
- 場 所 自治公民館等
- 費 用 無料（※会場によっては有料）
- 問合せ 天草市社会福祉協議会 各支所（⇒47ページ）



健康運動事業

自分に合わせた健康づくり、はじめてみませんか？
健康づくりを目的に、健康運動教室を開催しています。

内 容

個人の体力や身体能力に合わせて、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた運動を実施しています。

- 頻 度 週2回
- 場 所 市内各地で開催（13ページを参照）
- 費 用 500円/月（※身体状況によっては、運動可否判定を受けていただきます。）
- 問合せ 天草市スポーツ振興課 電話 32-6783

地域の支えあい活動

ほっと安心サポート事業

日常のちょっとした頼みごとを地域の中で支え合う「会員登録制」の仕組みで、ご近所とのきずなを深め、地域の活性化につながる取り組みです。



お手伝いしてもらったお礼に、お願いした人(依頼会員)から、サポートした人(サポート会員)に「地域通貨券」を渡します。

20分の支援で地域通貨1枚相当、1回の支援は原則1時間までとなります。

地域通貨は、各地域の加盟店で1枚200円の金券として利用できます。

サポート例 買い物代行、ゴミ出し、庭の手入れ・草むしり、電球交換等の簡単な作業
入院中の方への支援、通院介助等

依頼会員 ひとり暮らし高齢者、高齢者世帯、日中ひとりになる高齢者 等

登録・問合せ 天草市社会福祉協議会 各支所 (⇒47ページ)

老人クラブ

地域の高齢者の仲間作りを目的として、市内に約180箇所のクラブがあります。クラブごとに健康増進、社会奉仕活動、レクリエーション等を行います。

中でも独居高齢者等を訪問する友愛訪問(シルバーヘルパー)活動は地域の見守り合い・支え合いにもつながっており、安心して暮らせる地域づくりに貢献しています。グラウンドゴルフ等の活動や研修を通じて会員同士の親睦を深めています。

問合せ 天草市老人クラブ連合会事務局 電話22-2260

コミュニティセンターにおける自主活動

コミュニティセンターでは、健康体操、真向法、卓球等の体育系のサークルや書道、カラオケ等の文化系サークルの自主グループが多数活動しています。趣味活動を通じて仲間ができ、生活に張りが生まれます。生きがいづくり、仲間づくりのために、参加してみませんか？

問合せ 各地区コミュニティセンター

地域のために社会参加

介護支援ボランティア

天草市に住所がある40歳以上の方が、市が指定する介護保険の施設や事業所、支援が必要と認められた高齢者宅等で、ボランティア活動を行うと、活動時間に応じたスタンプが付与され、年度末には「天草宝島商品券」と交換できます。ご自身の生きがいづくりや社会貢献のため、活動してみませんか？

ボランティア活動の例

- 施設や事業所での活動例
 - ・レクリエーションの参加支援や補助
 - ・お茶出し、配膳、下膳等の補助
 - ・誕生会や夏祭りなど行事の運営補助
 - ・掃除、草引き、花壇の手入れ
- 支援が必要な高齢者宅での活動例
 - ・ゴミ出し、資源物の分別
 - ・書類の代筆や代読
 - ・話し相手

！ ボランティア登録が必要です!!

○地域での活動例

- ・ふれあいいきいきサロンのリーダー
- ・介護予防通いの場のリーダー
- ・脳いきいきサポーター



登録手続き

介護支援ボランティアとして活動するには、登録が必要です。
介護保険被保険者証を持参し、社会福祉協議会各支所で登録ができます。

▼登録すると、介護支援ボランティア手帳がもらえます。



【問合せ】 天草市社会福祉協議会 各支所 (⇒47ページ)

シルバー人材センター

高齢者がこれまで培われた知識・経験・技能を活かして働くもので、得意な分野の仕事ができます。仕事の内容によって配分金や賃金があります。
地域のため、自らの生きがい充実のために、会員登録してみませんか？

仕事内容

事務、除草、清掃、施設管理、パソコン指導、庭木の剪定、障子の張替え、家事援助サービス等

登録・問合せ

天草市シルバー人材センター

電話 本部：24-4445 牛深支部：72-2903

○通いの場登録団体一覧

	団体名	所在地	活動場所	開催日時	登録 人数	登録者 以外の 参加	脳いきいき サポーター の有無
1	はごろも会	古川町	諏訪地区会館	第1・3木曜 13:30~14:30 第2・4木曜 13:30~15:00 ※夏季は午前中に実施	14		○
2	溝端婦人会 ※1	溝端	仁田自治公民館	毎週土曜 13:30~14:30	7		
3	山口通いの場	山口・内柿	JA本渡五和 山口出張所跡	毎週月曜 13:30~15:30	13		○
4	浄南クラブA	浄南町	浄南自治公民館	毎週金曜 9:00~11:00	11		○
5	浄南クラブB	浄南町	複合施設こころす	毎週金曜 9:00~11:00	21		○
6	柏木会	川原新町	川原新町自治公民館	毎週金曜 10:30~12:00	18		○
7	中央なかよし会	中央新町	ギャラリー四季	毎週木曜 13:30~15:30	12		○
8	希望	中山口	ゆるりの家・天草	毎週日曜 10:30~11:30	5		○
9	中山口ふれあい会	中山口	中山口公民館	毎週木曜 10:00~11:00	18		
10	中南公南会	南町	中南自治公民館	毎週火曜 9:30~12:00	16		
11	牛の首スマートクラブ	牛の首	牛の首自治公民館	毎週金曜 10:00~11:30	32		○
12	今釜輝きましょう会	今釜	今釜集会所	毎週金曜 10:00~11:30	7		○
13	今釜新町ゆうあいクラブ	今釜新町	今釜新町区自治公民館	毎週金曜 10:00~11:30 毎週木曜 10:00~11:30	23		○
14	小松原達者かーい	小松原町	小松原公民館	毎週金曜 10:00~11:30	17		○
15	城下老人クラブ通いの場	城下町	城下公民館	毎週水曜 9:00~12:00	5		
16	西浜長寿会	大浜町西浜	西浜自治公民館	毎週火・木曜 10:00~12:00	11		○
17	大門口長寿会	大門口	大門口公民館	毎週木曜 10:30~12:00	9		
18	浜桜会	浜崎町	浜崎公民館	毎週金曜 10:00~11:30	12		○
19	本泉 大人の寺子屋	本泉	本泉自治公民館	毎週月曜 12:30~14:30	8		○
20	柵の原通いの場	本町下河内	柵の原公民館	毎週水曜 13:30~15:00	9		
21	新休笑和会	本町新休	新休自治公民館	毎週月曜 13:00~14:30	10		○
22	横久保門前会	本町新休	横久保区自治公民館	毎週水曜 14:00~16:00	15	不可	○
23	本町平床よろう会	本町本	平床公民館	毎週土曜 14:00~15:30	14		○
24	福岡楽笑会	本町本	福岡自治公民館	毎週金曜 8:30~10:00	15		○
25	鶴香福の会	本町本	鶴自治公民館	毎週火曜 9:00~11:00	10		
26	大矢崎老人クラブ朋友会	本渡町広瀬	大矢崎自治公民館	毎週木曜 9:30~11:30	9		○
27	茂木根若がえろう会	本渡町広瀬	本渡農事研修センター	毎週水曜 13:00~14:30	21		○
28	通いの場「あゆみ」	本渡町広瀬	旧あゆみ保育園	毎週水曜 9:30~11:30	11		○
29	馬場元気か〜い	本渡町本戸馬場	馬場公民館	毎週木曜 10:00~11:00	10		○
30	旭町健康クラブ	旭町	旭町自治公民館	毎週木曜 10:00~12:00	18		○
31	楽々会	佐伊津町下在郷	下在郷公民館	毎週水曜 13:15~14:00	7		
32	元気になろう会	佐伊津町三軒屋	三軒屋自治公民館	毎週水曜 13:30~15:00	14		○
33	しあわせ会	佐伊津町洲崎	佐伊津洲崎公民館	毎週月曜 10:00~11:00	10		○
34	延命会	佐伊津町上在郷	上在郷公民館	毎週木曜 13:30~16:30	5		
35	紅バラ会	佐伊津町浜洲	浜洲自治公民館	毎週水曜 9:30~11:30	10		○
36	こだま会	佐伊津町堀の内	堀の内自治公民館	毎週水曜 10:00~12:00	10		○
37	明瀬なかよしクラブ	佐伊津町明瀬	明瀬自治公民館	毎週金曜 10:00~11:30	12		○
38	笑おう会	佐伊津町宮口	宮口公民館	毎週火曜 10:00~11:30	13		○
39	浜田元気会	亀場町亀川	浜田自治公民館	毎週月曜 9:00~11:00	18		○
40	亀場新田ふれあい会	亀場町亀川	新田自治公民館	毎週水曜 9:30~11:00 (第3週は変更もある)	12		○

	団体名		活動場所	開催日時	登録 人数	登録者 以外の 参加	脳いきいき サポーター の有無
41	フレッシュクラブ浜田尻団地	亀場町亀川	浜田尻団地集会所	毎週水曜 10:00~12:00	16	不可	○
42	かがやこう会	亀川町亀川	恵比呂自治公民館	毎週土曜 9:30~11:00	17		○
43	火曜日の会	亀場町亀川	上区自治公民館	毎週火曜 9:00~10:30	11		○
44	食場健康クラブ	亀場町食場	食場公民館	毎週金曜 10:00~11:00	11		○
45	樫の実鶴ふれあいサロン	宮地岳町	樫の実鶴自治公民館	毎週月・木曜 9:30~12:00	6		○
46	通いの場かかしの里	宮地岳町	ふれ愛ホームかかしの里	毎週木曜 9:30~11:30	7		
47	わこうなろ会	宮地岳町	長迫公民館	毎週木曜 19:30~21:30	13		○
48	フレンド長迫	宮地岳町	長迫公民館	毎週月曜 9:00~11:30	7		○
49	新田健康クラブ	楠浦町	新田自治公民館	毎週木曜 8:45~10:30	9		○
50	天神の森	楠浦町	上の原公民館	毎週水曜 9:30~11:30	10		○
51	えがおニコニコクラブ	楠浦町	楠浦地区コミセン	毎週木曜 8:30~10:00	8		○
52	観音長寿会	楠浦町	観音地区自治公民館	毎週月曜 14:00~15:30	13		○
53	舟津ひまわり	楠浦町舟津	舟津漁村センター	毎週木曜 9:00~10:00	8		○
54	パワフルセブン	楠浦町大友尻	大友尻集会所	毎週木曜 9:30~11:30	6		○
55	板碑の郷	楠浦町立浦	立浦西公民館	毎週木曜 9:00~11:00	15		
56	長野いきいき体操	杵宇土町	長野自治公民館	毎週土曜 13:15~15:00	11		
57	大地いきいき会	杵宇土町	杵宇土地区コミセン	毎週土曜 10:00~12:00	15		○
58	オリーブクラブ	杵宇土町	久々山平床自治公民館	毎週水曜 10:00~12:00	17		○
59	石場がんばろう会	下浦町	石場自治公民館	毎週火曜 13:00~14:30	8		○
60	下浦さくら会	下浦町	下浦地区コミセン	毎週火曜 9:30~11:30	15		○
61	下浦ひまわり会	下浦町	下浦地区コミセン	毎週水曜 9:30~11:00	15		○
62	柿塚ハッスル会	下浦町	柿塚公民館	毎週金曜 14:00~16:00	12		
63	下区通いの場	志柿町	下区自治公民館	毎週水曜 9:00~10:30	13		○
64	桜げんきかへい	志柿町	知ヶ崎集会所	毎週土曜・第3木曜 9:30~11:30	12		○
65	志柿ふれあい会	志柿町	志柿児童館	毎週火曜 13:30~15:30	10		○
66	志柿かよう会	志柿町	志柿地区コミセン	毎週火曜 9:30~11:30	27		○
67	瀬戸のわわわ	瀬戸町	瀬戸地区コミセン	毎週火曜 9:30~11:30	18		
68	寄ったばな	久玉町	あかね苑	毎週木曜 9:30~11:30	11		
69	わかば	久玉町	吉田公民館	毎週火曜 9:30~11:00	15		○
70	びんびん会	久玉町	久玉地区コミセン	毎週月曜 9:30~11:30	17		○
71	通いの場 やまびこ	久玉町	山の浦生活改善センター	毎週木曜 8:00~10:00	10		
72	通いの場 わかがえろ会	久玉町	小規模多機能ホーム あんじん	毎週木曜 10:00~12:00	13		○
73	ハジメ橋かよいの場	牛深町	岡三公民館	毎週木曜 10:00~11:30	6		
74	まつぼっくり	牛深町	牛深老人福祉センター	毎週木曜 13:30~15:00	13		○
75	イキイキ寺子屋	牛深町	静禅寺	毎週木曜 10:00~11:30	15		○
76	牛深総合サロン「もやい」	牛深町鬼塚	天草市在宅介護支援 サテライト施設 牛深	毎週土曜 10:00~11:30	21		○
77	天附なかよし会	牛深町天附	天附集会所	毎週木曜 9:30~11:00	13		
78	東目クラブ	牛深町天附	東目地区集会所	毎週日曜 10:00~11:00	10		

相談窓口

介護予防

総合事業

要介護認定

費用負担

在宅サービス

高齢者福祉

家族介護支援

施設住まい

関係機関

	団体名		活動場所	開催日時	登録 人数	登録者 以外の 参加	脳いきいき サポーター の有無
79	白浜会	牛深町茂串	茂串公民館	毎週土曜 14:00~15:15	13		○
80	魚貴びんころ会	魚貴町	魚貴町多目的集会施設	毎週水曜 10:00~11:00	11		○
81	かよいの場 えがお	深海町	深海地区コミセン	毎週火曜 10:00~11:30	9		
82	亀浦元気っ子	二浦町亀浦	二浦地区コミセン	毎週水曜 9:00~11:00	15		○
83	早浦さくら会	二浦町早浦	早浦センター	毎週月曜 13:00~15:00	6		○
84	下津浦あじさい	有明町下津浦	下津浦下集会所	毎週火曜 9:00~10:00	11		○
85	フラワーズ会	有明町下津浦	宮本集会所	毎週水曜 9:00~11:00	4		○
86	えがおになろう会	有明町小島子	小島子上集会所	毎週木曜 13:30~15:00	9		
87	上津浦ひまわり会	有明町上津浦	上津浦地区コミセン	毎週火曜 8:30~10:30	13		○
88	須子元気もん	有明町須子	須子地区コミセン	毎週火曜 9:00~10:00	12		○
89	よんなっせ	有明町赤崎	赤崎2区集会所	毎週火曜 13:00~14:00 (月1回脳トレで30分延長)	7		○
90	大浦振興会福祉部会	有明町大浦	大浦地区コミセン	毎週水曜 13:15~14:15	20		○
91	さざなみ会	有明町大浦	大間崎集会所	毎週水曜 13:00~15:00	5		○
92	つわの花	有明町大島子	子育て支援センター つわの花	毎週火曜 9:00~11:30	11		○
93	島子スマイル会	有明町大島子	島子地区コミセン	第1・3金曜 13:30~14:30 毎週火曜 9:30~11:10	11		○
94	島子大矢会	有明町大島子	大矢集会所	毎週金曜 13:00~15:00	11		○
95	楠甫盟友会	有明町楠甫	下村集会所、 楠甫グラウンド	第1・3土曜 9:30~11:30 13:30~15:00	15		
96	桜の会	有明町楠甫	楠甫地区コミセン	毎週火曜 10:00~11:30	5		○
97	元気でよいしょ	御所浦町御所浦	御所浦南地区コミセン	毎週金曜 10:00~12:00 14:00~16:00	12		○
98	ごきげんいかが	御所浦町御所浦	嵐口コミセン	毎週火曜 9:00~11:00	11	不可	○
99	チームとんとん	御所浦町御所浦	御所浦南コミセン	毎週火曜 9:00~11:00	9		○
100	めざせ たっしゅで100才	御所浦町御所浦	外平公民館	毎週月曜 9:00~11:00	9		○
101	きばってみゅーかい	御所浦町御所浦	御所浦地区コミセン	毎週木曜 10:00~11:30	9		○
102	名桐健康クラブ	倉岳町浦1区	浦一区公民館名桐分館	毎週金曜 13:30~15:00	23		○
103	達者会	倉岳町浦4区	松尾分館	毎週金曜 13:00~15:00	12		○
104	ひまわり会	倉岳町浦5区	浦5区公民館	毎週土曜 13:30~14:30	12		
105	新町女性部	倉岳町浦6区	新町分館	毎週月曜 13:00~15:00	7		○
106	宮田地区振興会	倉岳町宮田	宮田地区コミセン	毎週水曜 13:30~14:30	17		○
107	おみやさん	倉岳町宮田	大宮田公民館	毎週火曜 10:00~11:30 13:30~15:00	16		
108	オッ原ひまわり会	倉岳町宮田	宮田1区分館	毎週木曜 13:30~15:00	9		○
109	桜会	倉岳町宮田	境目分館	毎週水曜 13:30~15:30	8		○
110	しらなみ会	倉岳町宮田	宮田4区公民館	毎週土曜 10:00~12:00	9		
111	棚底一区旭地区	倉岳町棚底1区	棚底一区公民館	毎週月曜 9:00~11:30	10		○
112	なでしこ	倉岳町棚底2区	棚底2区公民館	毎週土曜 13:30~15:00	14		○
113	棚底3区すみれ会	倉岳町棚底3区	棚底三区公民館	毎週木曜 9:00~11:00	13		○
114	棚底4区たんぽぽ会	倉岳町棚底4区	社協倉岳支所	毎週火曜 9:30~11:30	10		○

	団体名		活動場所	開催日時	登録 人数	登録者 以外の 参加	脳いきいき サポーター の有無
115	下河内すずらんの会	栖本町河内	下河内公民館	毎週月曜 13:00~15:00	15		○
116	朝ぼらけの会	栖本町河内	大河内公民館	毎週木曜 9:00~11:00	8		○
117	通いの場「さくら」	栖本町打田	打田公民館	毎週月曜 9:30~10:50	11		○
118	なごみの会	栖本町湯船原	湯下公民館	毎週水曜 13:30~15:00	9		○
119	なかよしグループ	栖本町湯船原上	湯船原上公民館	毎週金曜 13:00~15:30	12	不可	○
120	山浦元気会	栖本町馬場	山浦公民館	毎週水曜 13:00~15:00	5		
121	村楽友会	栖本町馬場	村区自治公民館	毎週金曜 13:30~15:30	9		○
122	川下梅の花会	栖本町馬場	川下公民館	毎週木曜 13:00~15:00	8		○
123	はまゆ会	栖本町浜	浜自治公民館	毎週月曜 9:00~11:00	6		○
124	切越若葉会	新和町小宮地	切越公民館	毎週木曜 9:00~10:00	15		○
125	平老人会	新和町小宮地	平公民館	毎週月・木曜 9:30~11:15	20		○
126	寄ってみゆう会	新和町小宮地	諏訪自治公民館	毎週月曜 9:00~12:00	10		○
127	立ビーチ会	新和町小宮地	立公民館	毎週水曜 19:00~20:30	6		○
128	赤城会	新和町小宮地	馬場上公民館	毎週木曜 9:30~11:00	9		○
129	楊貴妃の会	新和町小宮地	宮地浦公民館	第2・4日曜 9:00~16:00	20		○
130	馬場下クラブ	新和町小宮地	馬場下公民館	毎週金曜 14:00~15:00	8		○
131	みずほ会	新和町大多尾	大多尾地区コミセン	毎週土曜 13:30~15:30	8		○
132	上大多尾老人クラブ(むつみ会)	新和町大多尾	長野自治公民館	毎週木曜 8:30~11:00	23		○
133	みなと	新和町大多尾	天草漁協新和支所	毎週木曜 8:30~10:00	7		○
134	瑠璃の集い	新和町大多尾	下大多尾公民館	5の倍数日 8:00~11:00	12		
135	あつまろう会	新和町中田	中田地区コミセン	毎週水曜 9:00~10:00	8		○
136	碓石おとめ会	新和町碓石	碓石地区コミセン	毎週金曜 9:00~10:00	9		○
137	ほたる会	新和町棒の鶴	棒の鶴公民館	毎週水曜 9:00~11:30 12~3月は9:30~12:00	25		○
138	友辻クラブ	五和町鬼池	友辻公民館	毎週月曜 10:00~11:00	5		
139	鬼池クラブ ※1	五和町鬼池	鬼池地区コミセン	毎週金曜 10:00~11:30	13		
140	いきいきクラブ	五和町御領	御領二分団自治公民館	毎週火曜 10:00~11:30	18		○
141	かめの会	五和町御領	大島地区コミセン	毎週土曜 9:30~11:30	9		○
142	おたっしゃクラブ	五和町御領	浜田公民館	毎週月曜 14:00~15:30	14		
143	おぐしピンコロ会	五和町御領	小串自治公民館	毎週木曜 14:00~16:00	8		
144	ひばり	五和町御領	代表者自宅	毎週金曜 14:00~16:00	4		○
145	在郷たんぽぽ会	五和町御領	在郷公民館	毎週土曜 9:00~10:40	13		○
146	貝津ひまわりの会	五和町御領	貝洲自治公民館	毎週水曜 9:30~11:30	9		○
147	いきいきクラブのぎくの会	五和町御領	御領地区コミセン	毎週金曜 14:00~16:00	6		○
148	二分団老壮会	五和町御領	御領地区コミセン	毎週金曜 8:30~10:30	12		○
149	堀園会	五和町御領	御領地区コミセン	毎週水曜 13:30~15:30	7		○
150	さくら会	五和町手野	中の井手集落センター	毎週金曜 9:30~11:00	15		○
151	サロン平久保	五和町手野	平久保公民館	毎週火曜 13:30~15:00	5		○

	団体名		活動場所	開催日時	登録 人数	登録者 以外の 参加	脳いきいき サポーター の有無
152	みぞか会	五和町城河原	打越公民館	毎週水曜 9:00~10:30	14		
153	城木場老人会	五和町城河原	城木場自治公民館	毎週木曜 10:00~12:00	15		
154	野口会	五和町城河原	野口公民館	毎週月曜 9:00~10:30	7		
155	あすなろ会	五和町城河原	上野原公民館	毎週木曜 9:00~10:30	7		
156	二江楽笑クラブ	五和町二江	君川水地域 学習センター	毎週土曜 13:00~14:15	10		○
157	松の内グリーンの会	五和町二江	松の内公民館	毎週水曜 13:30~15:00	7		
158	上方ハート♡の会	五和町二江	上方地域学習セン ター上方公民館	毎週金曜 10:00~11:30	11		
159	イルカアイランド	五和町二江	通詞島集会所	毎週月曜 13:30~14:30	14		
160	下田の紅はるか	天草町下田北	下田北地区コミセン	毎週火曜 9:00~11:00	15		○
161	高浜健康クラブ	天草町高浜	高浜地区コミセン	毎週金曜 9:00~11:00	10		○
162	高浜かよう会	天草町高浜	高浜地区コミセン	毎週火曜 9:50~11:30	20		○
163	白梅会	天草町高浜	白木地区自治公民館	毎週土曜 9:30~11:00	24		○
164	秋葉老人会	天草町高浜南	上河内公民館	毎週日・木曜 9:00~11:00	15		○
165	じゃがいも会	天草町大江	大江地区コミセン	毎週水曜 10:00~11:30	9		○
166	西平椿会	天草町大江	西平公民館	毎週水曜 10:00~12:00	15		○
167	野中あまなつ会	天草町大江	大江シルバー コミュニティセンター	毎週木曜 10:00~11:30	12		
168	ほたるの会	天草町大江	中央区自治公民館	毎週火曜 10:00~12:00	14		
169	若浦会老人クラブ	天草町大江軍浦	軍浦漁村広場 軍浦漁村センター	毎週日・木曜 8:30~11:00	10		○
170	四つ葉の会	天草町福連木	福連木地区コミセン	毎週水曜 10:00~12:00	8		
171	河浦元気会	河浦町河浦	一町田地区コミセン	毎週火曜 13:30~15:00	6		○
172	河浦元気会2	河浦町河浦	一町田地区コミセン	毎週水曜 14:00~15:00	7		
173	倉田いきいき長寿会	河浦町河浦	倉田区公民館	毎週金曜 9:30~10:50	7		○
174	久留ひまわり	河浦町久留	一町田体育館	毎週月曜 9:00~12:00	14		○
175	アイリス	河浦町宮野河内	田中商店	毎週火曜 14:00~16:00	6		
176	笑○クラブ	河浦町今田	益田公民館	毎週金曜 9:00~11:00	10		○
177	元気会	河浦町今富	大川内自治区公民館	毎週土曜 9:30~11:00	5		○
178	上津留老人クラブ	河浦町新合	上津留区公民館	毎週金曜 10:00~12:00	16		
179	がんばる会	河浦町新合	下津留公民館	毎週木曜 9:00~11:00	12		○
180	大丸わかば会	河浦町新合	大丸集会場	毎週金曜 10:00~	6		○
181	白木河内老人会	河浦町白木河内	白木河内公民館	毎週金曜 9:30~11:00	11		○
182	2025会	河浦町白木河内	西保健福祉センター	毎週水曜 9:30~11:30	7		○
183	こつこつ会	河浦町平野	平野公民館	毎週木曜 13:00~15:00	11		
184	路木明寿会	河浦町路木	路木区自治公民館	毎週水曜 8:00~10:00	6		
185	はまゆう会	河浦町崎津	富津地区コミセン	毎週木曜 9:30~11:30	14		○

※参加希望者がある場合は、通いの場の代表者と調整を行います。お近くの地域包括支援センターまたは、市役所高齢者支援課までご連絡ください。

※1について：※1がついている通いの場は、発行時現在、活動休止中。



脳いきいきサポーターとは？

市の脳いきいきサポーター養成講座を受講し、認知症予防のプログラムを学んだ方。認知機能の低下が気になる方は、サポーターがいる通いの場への参加をお薦めします。

○健康運動教室の開催場所一覧

地区	会場	実施日時
本渡	天草宝島交流会館ポルト	月・木 9:30～
		月・木 13:30～
	本渡南地区コミュニティセンター	月・木 9:00～
		月・木① 13:30～ 月・木② 15:15～
	本渡北地区コミュニティセンター	月・金 9:30～
		火・木 13:30～
	佐伊津地区コミュニティセンター	月・木 9:30～
		火・金 9:30～
	亀場地区コミュニティセンター	月・水 9:30～
		月・水① 13:30～
		月・水② 15:00～
		火・金 9:30～
	複合施設こらす	月・木 9:30～
	土手・浜津自治公民館	月・木 9:30～
	志柿地区コミュニティセンター	月・木 9:30～
		月・木 13:30～
牛深	本町地区コミュニティセンター	月・木 9:30～
	柳宇土地区コミュニティセンター	水・金 13:30～
	牛深支所	火・金 9:30～
		火・金 13:30～
	牛深地区コミュニティセンター	月・水 13:30～
	久玉地区コミュニティセンター	木 13:30～
	深海地区コミュニティセンター	木 10:00～
	二浦地区コミュニティセンター	木 9:30～
	牛深老人福祉センター	金 9:30～

地区		実施日時
有明	島子地区コミュニティセンター	月・木 9:30～
	須子地区コミュニティセンター	火・金 13:30～
	上津浦地区コミュニティセンター	水・金 13:30～
御所浦	御所浦地区コミュニティセンター	火① 9:30～ 火② 10:30～
	御所浦北地区コミュニティセンター	水 9:30～
倉岳	宮田地区コミュニティセンター	火・金 10:00～
	棚底地区コミュニティセンター	火・金 13:30～
栖本	栖本福祉会館	火・金 14:00～
新和	中田地区コミュニティセンター	月・木 9:00～
	小宮地地区コミュニティセンター	月・木 13:30～
		火・金 13:30～
五和	御領地区コミュニティセンター	月・木 14:00～ 火・金 13:30～
	手野地区コミュニティセンター	月・木 13:30～
天草	大江地区コミュニティセンター	火・金 10:00～
河浦	天草西保健福祉センター	火・金 9:30～



相談窓口

介護予防

総合事業

要介護認定

費用負担

在宅サービス

高齢者福祉

家族介護支援

施設・住まい

関係機関