

お知らせ

福祉・防災
フォーラム



日時 9月27日(土)

午前9時30分～正午

場所 福祉センター交流室

内容

●シンポジウム

「熊本地震を振り返る」

ボランティア活動従事者による

発表

●基調講演

「災害にも強いまちづくり」

●その他来場者へグッズ配布

定員 100人

④町社会福祉協議会

(ボランティアセンター)

☎096(232)4824

募集

高齢者のための
運動教室



最近、階段の上り下りが大変な
ど、体力や筋力の低下を感じるこ
とはありませんか。町では、65歳
以上の人を対象とした、運動教室
を行っています。

対象者 次の全てを満たす人

●65歳以上で要介護1～5以外の人

●デイサービスなど介護保険の通

所サービスを利用していない人

●アンケート(基本チェックリス

ト)の結果、要介護状態となる

可能性が高いと判断された人

①元氣アップ教室

スポーツクラブでマシンを使っ

て行う半日型の教室です。

日時

10月20日(月)～令和8年3月9日(月)

毎週(月)(祝を除く)

午前10時～11時30分

※全16回の教室です。

場所 ルネサンス熊本光の森24

内容

健康チェック、専門のスタッフに

よるマシンを利用したストレッチ、

筋トレ指導

※送迎はありません。

費用 1回当たり410円

定員 15人



②わくわく元氣塾

約4カ月間、集中的に運動やレ

クリエーションなどを行う1日型

の教室です。

日時 毎週(金)(祝を除く)

午前10時～午後3時

場所 さんふれあ

内容 健康チェック、理学療法士

などによる運動(ストレッチ・筋

トレ)指導やレクリエーション

※送迎・昼食付き。入浴希望の人

は、入浴料が別途必要です。

費用 1回当たり960円

(食事代含む)

④介護保険課 地域包括支援係

☎096(232)2366

子育て交流会



講話テーマ

「発達を促す遊び」

いつもの育児にちょっとだけプ

ラスすることで、運動面の発達を

より促せるポイントを作業療法士

がお伝えます。

日時 10月7日(火)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時45分～)

場所 防災センター2階

内容 講話や交流会、相談会、身

長体重測定

対象者

0～3歳未満の乳幼児の保護者

定員 10人程度(先着順)

持参物

オムツやミルク、母子手帳、バス

タオル(測定希望の人など

申込方法 左記QRコードまたは

電話で申し込む



申し込みは
こちら

申込期間 9月1日(月)～30日(火)

④こども家庭センター

☎096(232)1117

体組成測定会



きくよう健康倶楽部事業の一環

として、毎月1回測定結果の印刷

とスタッフによる結果説明を無料

で行っています。

日時 9月25日(木)

午後1時30分～3時30分

場所 さんふれあ

内容 体組成計の測定(1分程度

で測定)、測定結果の印刷、結果

説明

対象者 きくよう健康倶楽部の会

員(当日申込者也可)

持参物 活動量計(アプリの人は

スマートフォン)

④NPO法人 クラブきくよう

☎096(273)8488

④⑤…申し込み・問い合わせ 費用が掲載されていないものは無料です。
状況により中止または延期となる場合があります。

キャラクターアトレー
ニング教室(第2期)



キャラクターアトレーニングによるエクササイズ教室です。健康増進室の利用券のみで参加できます。

※今年度から金曜日の開催となります。

日時 9月26日(金)～11月28日(金)
毎週(金) 午後1時30分～2時30分

場所 光の森市民センター(健康増進室・体育館・多目的室)

内容 サークットトレーニング、ストレッチ、器具(マシン)を使ったエクササイズなど

※初回と最終回に、体力測定と体組成計を使って測定を行います。

対象者 町内・町外問わず

料金

町内健康増進室利用券(200円)
町外健康増進室利用券(400円)

持参物 室内用シューズ、タオル、飲み物、運動しやすい服装

定員 10人程度

申込方法 健康増進室の窓口か、電話で申し込む

申込開始 9月10日(水) 午前9時

その他

さくよう健康倶楽部のポイントを1回参加につき10ポイント付与します。

幸せ探し
「婚活パーティー」



あなたの幸せさがしの一歩をサポートします。

日時 10月19日(日)

午後1時30分～3時

場所 大津町まちづくり交流センター

対象者 50歳以上の男女

定員 男女各5人(先着順)

費用 千円(当日徴収)

※別途入会登録費3千円

持参物

履歴書、写真3枚(上半身・はがきサイズ)、独身証明書、収入証明書

申込方法 左記のQRコードから申し込む



申し込みはこちら

④認定NPO法人 はっぴい♡
はっぴい 中牟田 紀子

☎070(2632)0160

自衛官を募集します

職種		受験資格	受付期間	試験日
防衛大学校 学生	推 薦	18歳以上21歳未満の人(高卒、高専3年次修了またはその見込みの人)で、成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人	9月5日(金)～9日(火)	9月20日(土)・21日(日)
	総合選抜	18歳以上21歳未満の人(高卒、高専3年次修了またはその見込みの人)		1次：9月20日(土) 2次：10月25日(土)・26日(日)
	一 般	※自衛官は23歳未満の人	～10月16日(木)	1次：11月1日(土) 2次：11月29日(土)～12月3日(水)
防衛医科大学校 医学科学生		18歳以上21歳未満の人(高卒、高専3年次修了またはその見込みの人)	～10月8日(水)	1次：10月25日(土) 2次：12月17日(水)～19日(金)
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)			～10月3日(金)	1次：10月18日(土) 2次：12月6日(土)・7日(日)
陸上自衛隊 高等工科学校 生徒	推 薦	17歳未満の男子(中卒またはその見込みの人)で、成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人	10月1日(水)～11月28日(金)	令和8年1月10日(土)～12日(月)祝 ※いずれか1日を指定されます。
	一 般	17歳未満の男子(中卒またはその見込みの人)	10月1日(水)～令和8年1月15日(木)	1次：令和8年1月24日(土)・25日(日) 2次：令和8年2月12日(木)～15日(日) ※いずれか1日を指定されます。
自衛官候補生		18歳以上33歳未満の人(32歳の人はお問い合わせください)	年間を通じて行っています。	受付時または各自衛隊地方協力本部のホームページでお知らせします。

④ 自衛隊熊本地方協力本部 菊池分駐所
☎0968(24)2772



←自衛官募集ホームページはこちら

④NPO法人 クラブさくよう
(キャラクター健康増進室)
☎096(237)6577

健康ウォーキング
フルディックウォーキング



日時 毎月第1・4(水)
午前10時～11時

場所

総合体育館ランニングコース

対象者 65歳以上の町民

費用 1日当たり(当日徴収)

老人クラブ会員 100円

老人クラブ会員外 200円

持参物 ノルディックウォーキング用スティック(貸出可)、飲み物、タオル

その他

さくよう健康倶楽部のポイントを1回参加につき10ポイント付与します。

④老人クラブ連合会(月)(水)(金)

午前9時30分～午後3時

☎096(232)8638

シルバー人材センター
会員募集



シルバー人材センターの会員を募集しています。豊富な経験、知識、技能を生かしてみませんか。気軽にお問い合わせください。

対象者

おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある町民

持参物 印鑑

申込方法

窓口で申し込む

※入会申込書は町シルバー人材センターにあります。

④町シルバー人材センター

(月)(金)(祝を除く午前9時～午後5時)

☎096(232)6276

ハローワーク菊池 つくる
シゴト就職フェア2025



県内の製造業関連企業(半導体・金属製品・木製品・食料品など)による説明会です。「製造業って何?」という人から、「製造業で働きたい」という人まで、気軽に無料で参加できます。

また、職業訓練校(ポリテクセンター)も参加しますので、「資格や技術を持っていない」という人は、職業訓練の相談もできます。

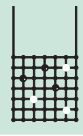
※申し込み不要
日時 9月19日(金)
午後1時～4時

場所 (開場：午後0時30分)
グランメッセ熊本1階

④ハローワーク菊池 ワークマッチ部門

☎0968(28)2257

囲碁ボール大会
参加者募集



スポーツ推進委員主催の囲碁ボール大会を開催します。

日時 9月28日(日)

午前9時30分～正午

場所 総合体育館サブアリーナ

対象者

町内在住の今年度65歳以上の人

定員 60人程度

(申込多数の場合抽選)

申込方法 窓口にて申込書を持参・郵送・FAXまたは専用フォームで申し込む

※申込書などの詳細はホームページをご確認ください。



町ホームページはこちら

申込期限 9月12日(金) 午後5時

④スポーツ振興課 スポーツ振興係

☎096(288)7877