

☆ご自由にお持ち帰りください☆

～秋津・桜木・桜木東・若葉校区～
健康づくり通いの場・サロン

2026年度 保存版

公民館や憩の家など身近な場所で、
地域の方とフレイルの予防・改善に
取り組みましょう！
まずは見学からでも大歓迎です♪

ひと月の参加者合計
400名以上！



DVDに合わせて、みんなで体操



福祉用具専門員による歩行器講話



歯科衛生士によるお口の体操講話



薬剤師によるお薬の飲み方講話

ささえりああさひば

2026年4月作成

問い合わせ：☎096-360-5550

掲載内容

1. 通いの場・サロンとは？
2. フレイル予防について
3. 通いの場参加者の事例紹介
4. 活動場所の住所一覧
5. 各団体の紹介
6. 短期集中予防サービスについて
7. 基本チェックリストについて
8. 安心メールについて
9. 地域支え合い型サービスとは

1. 通いの場・サロンとは？

通いの場・サロンはどんなところ？

地域にお住まいの方々が、公民館や憩の家、コミュニティセンターなどに集まって、体操やレクリエーションなど、様々な活動を定期的に行っています。



通いの場・サロンの参加者は？

地域にお住まいの方々や、民生委員などの役員さんやボランティアさんなどが参加されています。



参加することで、地域の方々との仲間づくりにもつながります。

通いの場・サロンはどんなことをしている？

DVDをみながらの体操やレクリエーション、趣味活動など内容は団体ごとに色々工夫されています。

ささえりああさひばの職員以外にも、リハビリやその他専門職も、地域の方々の介護予防のために参加することがあります。



参加するにはどうすればいい？

直接会場へ行かれて、『通いの場のパンフレットをみて参加した』とお伝えください。事前に、ささえりああさひばへご連絡いただくと、代表の方へお繋ぎしたり、団体の詳細な情報等もお伝えいたします。



新たに団体を立ち上げたい場合はどうすればいい？

ささえりあには皆様の活動を支援する担当職員もおります。定期的な体操を行う団体や、趣味活動を行う団体など、新たに立ち上げを検討される際は、お気軽にささえりああさひばにご相談ください。



今活動している団体のことを相談したい場合はどうすればいい？

『活動内容がマンネリ化している』、『手伝いが不足していて、活動の継続に悩んでいる』などのお悩みも、ささえりああさひばにご相談ください。皆様と一緒に検討させていただければと思います。



2. フレイル予防について

体力維持のために、**フレイルの
予防・改善**に取り組みましょう！



～フレイルとは～



フレイルとは病名ではなく、**筋力や心身の活力が低下し、健康障害を引き起こしやすい状態**を指す言葉です。

いつまでも元気な毎日を過ごし、健康寿命を延ばすためには、**フレイルの予防・改善**が大切です。

～フレイル予防・改善の3つのポイント～

運動
(身体活動)



栄養
(食事・口腔)



社会参加
(人とのつながり)



フレイル予防・改善に向けて、**普段の生活を見直し、地域の通いの場にも参加**しましょう

3. 通いの場参加者の事例紹介

年齢を重ね、自宅で過ごすことが多くなっていた90代男性



自宅で過ごすことが増え、食事でむせたり、足腰の筋力も低下を感じていた。



区役所やささえりあへ相談。公民館でDVDを見ながら体操をする通いの場を紹介される。



令和4年から家族の送迎で、地域の公民館での体操に週1回参加。

ご本人の感想

糖尿病もあって、主治医から言われて歩くようにしていたが、100歳体操に参加するようになって、糖尿病も改善しました。メキメキと体力も付いて、歩行もよくなりました。紹介してもらって、よかったです。これからも参加します。

ご家族の感想

体操に参加するようになって、体力も付きましたが、家族以外の人とも接するようになったので、気持ちの面も元気になりました。体力測定の結果も嬉しそうに家族に話してくれています。本当に良かったです。



転居してきて知人がおらず、 外出の機会が減っていた80代女性

R7年春、県外から転居して一人暮らしとなり、土地勘がないため外出の機会が減っていた。



ケアマネさん、ささえりあの勧めで移動支援を活用、近所のサロンへも参加。民生委員や住民の方とも知り合いになる。

趣味である手芸作品の出来栄えを褒めてもらい、民生委員さんのお声かけで校区の文化祭に出品できた。



ご本人の感想

「まだ半年だから（熊本に）慣れたとは言えないけれど、あっぷっぷさん※のおかげで買い物にも行けるし、だんだん道も覚えてきました。

サロンで会ったご近所の方ともお話をし、民生委員さんの勧めもあって文化祭にパッチワークを出せて良かったです。

※地域支え合い型移動支援サービス
(訪問D)

ケアマネジャーさんの感想

熊本に来られた直後は環境にも慣れないといけないうし、土地勘もないことから夜も眠れないかもしれないと不安そうでした。

もともとの社交的な性格もありますが、移動支援を活用して買い物に行ったり、サロンにも参加されて顔見知りの方も増えて良かったと思います。

4. 活動場所の住所一覧

活動場所 住所一覧		
秋津	秋津公民館	熊本市東区秋津3-15-1
	秋津校区第1公民館	熊本市東区沼山津3-4-33
	秋津校区第2公民館	熊本市東区沼山津2-8-40
	浄福寺	熊本市東区沼山津3-8-55
	秋津老人憩いの家	熊本市東区秋津3-17-26
	東部はつらつ交流会館	熊本市東区秋津3丁目17-23
	秋津校区第3公民館	熊本市東区秋津2-12-14
	秋津校区第4公民館	熊本市東区東野3-14
	秋津校区第5公民館	熊本市東区東野1-3-77
	秋津中央公園老人憩いの家	熊本市東区東野2-26-1
	秋津8町内団地集会場	熊本市東区秋津町秋田3298（秋津団地内）
	秋津レークタウンクリニック	熊本市東区秋津町秋田3441-20
桜木	桜木校区地域コミュニティセンター	熊本市東区花立2-23-2
	桜木3町内老人憩いの家	熊本市東区花立3-14-1
	東本町団地集会場	熊本市東区東本町21（東本町団地内）
桜木東	桜木東校区地域コミュニティセンター	熊本市東区花立6-17-43
	桜木東校区老人憩いの家	熊本市東区桜木3-4-3
	花立5丁目公園老人憩いの家	熊本市東区花立5-12-41
若葉	若葉校区地域コミュニティセンター	熊本市東区若葉4-23-23
	若葉 栄第二団地	熊本市東区若葉3-5-20（栄第二団地内）
	健軍商店街よって館ね	熊本市東区若葉1-14-12

秋津公民館

貯筋体操

(※令和8年5月から開始)



活動日時

第1 土曜
10時～11時

活動場所

秋津公民館

活動内容

健康体操・脳トレなど

参加費

無料

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『ご自身の健康づくりのために、一緒に体を動かしませんか？笑顔で体操をしています。』

参加者の声

『仲間のみなさんのおかげで、体操も楽しく続けられています。』

秋津1町内元気くらぶ

【地域支え合い型サービス 通所B】



活動日時

毎週 水曜
12時半～15時半

活動内容

いきいき100歳体操
口腔体操、脳トレなど

対象者

秋津校区にお住いの方

主催者から一言

『いきいき100歳体操などをしています。一緒に体力づくりをしましょう。』

活動場所

秋津校区 第1公民館

参加費

無料

駐車場

有(要相談)

参加者の声

『ここ来ると友達にあえるので、楽しいです。』『体操をすると、体が軽くなります。』

秋津2町内元気クラブ

【地域支え合い型サービス 通所B】



活動日時

毎週 月曜

13時00分～14時00分

14時05分～15時05分

活動場所

秋津校区 第2公民館

活動内容

健康体操など

参加費

1回 100円

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『気軽に和気あいあいと体操を一緒に楽しみませんか。』

参加者の声

『健康づくりをしながら、顔見知りが多くなり、楽しみです。』

おてらでのんびり



活動日時

第4 水曜
13時半～14時半

活動内容

レクレーション、体操等

対象者

秋津2町内の方

主催者から一言

『送迎もあります。みんなで楽しみながら、体力づくりをしていきましょう。』

活動場所

浄福寺

参加費

無料

駐車場

有

参加者の声

『みんなで集まって体操をしたり、お話をしたり、とても楽しいです。』

秋津2-1町内 元気クラブ



活動日時

毎週火曜 10時～11時

活動場所

秋津 老人憩の家

活動内容

いきいき100歳体操
口腔体操、健康講話など

参加費

月 100円

対象者

秋津2-1町内にお住いの方

駐車場

無

主催者から一言

『100歳体操は、ゆっくり
と行う体操なので、どなた
でもできると思います。
ぜひ、ご参加ください！』

参加者の声

『参加を始めて、体調もい
いです！』『自宅ではなか
なか続かないので、ここで
週1回頑張っています！』

東部はつらつ交流会館 はつらつサロン



活動日時

第4 土曜
13時半～14時半

活動場所

東部はつらつ交流会館

活動内容

健康講話、体操など

参加費

無料

対象者

どなたでも
※電話予約をお願いします
096-360-6885

駐車場

有

主催者から一言

『地域の方々が気軽に参加でき地域住民の交流の場を作る「はつらつサロン」です。講話の後に認知症予防に効果がある昭和世代の映画上映会を開催しています。多くの方の来館をお待ちしています。』

参加者の声

『健康に関する話も聞けて、勉強になります。今後楽しみです。』

秋津3町内 ふれあいサロン



活動日時

第3火曜
10時～12時

活動内容

健康体操・健康講話など

対象者

秋津3町内の方

主催者から一言

『毎月活動をしていきます。皆さん参加お待ちしております。』

活動場所

秋津校区 第3公民館

参加費

1回 100円

駐車場

有

参加者の声

『初めて参加しましたが、楽しく参加しました。今後も参加していきたいと思えます。』

レッツGO あいの手

【地域支え合い型サービス 通所B】



活動日時

毎週 水曜
9時～12時

活動内容

いきいき100歳体操
脳トレなど

対象者

どなたでも

主催者から一言

『気軽に和気あいあいと体操などを行っています。一緒に楽しみましょう。参加をお待ちしています。』

活動場所

秋津校区 第4公民館

参加費

無料

駐車場

無

参加者の声

『井戸端会議のように、気軽に集まっています。』
『近所の方に誘ってもらって参加しました。』

秋津5町内 いきいきサロン



活動日時

第2 火曜
13時半～15時

活動場所

秋津校区 第5公民館

活動内容

健康講話
脳トレ、教養講話など

参加費

無料

対象者

秋津5町内にお住いの方

駐車場

無

主催者から一言

『手足を伸ばし、みんなでおしゃべり。月2回元気な顔をみるのが楽しみです。』

参加者の声

『参加して、元気な顔を見ていろいろな話ができることがうれしいです。』

秋津5町内 運動教室



活動日時

第4 火曜
13時半～15時

活動場所

秋津校区 第5公民館

活動内容

健康体操・健康講話
脳トレなど

参加費

無料

対象者

秋津5町内にお住いの方

駐車場

無

主催者から一言

『手足を伸ばし、みんなでおしゃべり。月2回元気な顔をみるのが楽しみです。』

参加者の声

『参加して、元気な顔を見ていろいろな話ができることがうれしいです。』

秋津8町内 ハッピーサークル

【地域支え合い型サービス 通所B】



活動日時

毎週 金曜
13時～16時

活動場所

秋津8町内団地 集会場

活動内容

折り紙、硬筆、健康体操、
講話など

参加費

無料

対象者

65歳以上の方

駐車場

有(要相談)

主催者から一言

『月4回、皆さん楽しく参加されています。初めての方もぜひご参加下さい。』

参加者の声

『参加するようになって、体調良く、気持ちも前向きになります。集まってみんなと話をするのが楽しみです。』

秋津レークタウン運動教室



活動日時

毎週 火曜
13時～13時半

活動場所

秋津レークタウン
クリニック内

活動内容

健康体操

参加費

無料

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『事前申込制ではありませんので、お気軽にご参加ください。お待ちしております。』

参加者の声

『市外から参加しています。健康づくりに助かっています。』『近くに住んでいます。毎週体操できるので、楽しく参加しています。』

桜木校区 さくらカフェ



活動日時

第2.4 木曜
13時半～15時

活動内容

いきいき100歳体操
脳トレなど

対象者

どなたでも

主催者から一言

『おもりを使っの体操も
しています。男性の方も
大歓迎です。』



活動場所

桜木校区
地域コミュニティーセンター

参加費

1回 100円
(水分は各自ご持参ください)

駐車場

有(要相談)

参加者の声

『家ではなかなか続かな
いですが、みんなと一緒
だと楽しく続けられていま
す。』

桜木校区 男性の運動教室

～ぶちトレジム～



活動日時

第1・2・4 水曜
13時半～14時半

活動場所

桜木校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

セラバンドを使った筋トレ体操、脳トレ、ボクササイズなど

参加費

1回 200円

対象者

男性限定

駐車場

有(要相談)

主催者から一言

『男性だけの体操教室です。ボクササイズもあります。見学だけでも、ぜひお越しください。』

参加者の声

『参加するようになって、体調がいいです。』『検査結果もよくなりました。』

桜木校区 姿勢リセット教室



活動日時

第3 水曜
13時半～14時半

活動場所

桜木校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

ストレッチポールを
使った運動など

参加費

無料

対象者

どなたでも
(事前申込制)

駐車場

有(要相談)

主催者から一言

『10年後の良い姿勢を保つために、ご自身の今の姿勢を見つめなおす機会になればと思います。ぜひご参加ください。』

参加者の声

『忙しい毎日の中で、良い気分転換になっています。』

桜木1.2町内 ひまわりサロン



活動日時

第3 木曜
10時～11時半

活動場所

桜木校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

体操、脳トレ、製作など

参加費

1回 100円

対象者

桜木1.2町内の方

駐車場

要相談

主催者から一言

『 多くの皆さんに参加して
いただければと思います。
参加お待ちしております。』

参加者の声

『 みんなで体操をしたり、
話をしたりするのが楽しい
です。』

花立公園サロン



活動日時

最終 月曜
10時～11時半

活動内容

体操、脳トレ、レクレーション、作品づくりなど

対象者

桜木3町内の方

主催者から一言

『皆様のご参加お待ちしております。』

活動場所

桜木3町内
老人憩いの家

参加費

無料

駐車場

無

参加者の声

『体を動かしたり、物づくりをしたりして、楽しい時間を過ごしています。』

桜木5町内 いきいきサロン



活動日時

第3 日曜
13時半～15時

活動内容

体操、脳トレ、レクレーションなど

対象者

桜木4、5町内の方

主催者から一言

『毎回楽しそうに集まれ、体操や脳トレに頑張っておられます。年齢が高い方が多く、内容には気を配っています。』

活動場所

東本町団地
集会場

参加費

1回 200円

駐車場

無

参加者の声

『同じ団地でもなかなか顔を合わせないこともあるので、月1回ここで会えるのが楽しいです。』

日本健康太極拳「すずらん会」



活動日時

毎週 水曜
(第5水曜はお休み)
10時～11時30分

活動場所

桜木東校区
桜木老人憩の家

活動内容

太極拳

参加費

月額 1000円

対象者

どなたでも

駐車場

無

主催者から一言

『心をこめて深い呼吸と
共にゆっくりした動作で
手足を動かしていきます。』

参加者の声

『仲間の皆さんのおかげで
体が軽くなります。』

桜木東 元気くらぶ

【地域支え合い型サービス 通所B】



活動日時

毎週月曜 13時～16時

活動場所

桜木東校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

いきいき100歳体操
脳トレ、お手玉など

参加費

無料

対象者

どなたでも

駐車場

有(要相談)

主催者から一言

『皆さんと青春に戻って、楽しんでます。どなたでも大歓迎です。ぜひ一緒に若返りましょう!』

参加者の声

『体操だけでなく、みんなと話をするのが楽しみです。』『男女関係なく、知り合いが増えますよ!』

桜木東校区 ふれあい会



活動日時

毎週 月曜
夏季9時～、冬季10時～

活動内容

いきいき100歳体操・
脳トレ・口腔体操など

対象者

どなたでも

主催者から一言

『100歳体操以外にも、参加者の方と相談をしながら取り組んでいます。新しい参加者も大歓迎です。』

活動場所

桜木東校区
桜木老人憩の家

参加費

月 500円

駐車場

要相談

参加者の声

『コロナでなかなか外出できなかったので、そのころからここに来るのが楽しみです。』

桜木東健康お手玉あそびの会



活動日時

第2.4 土曜
13時半～15時

活動場所

桜木東校区
桜木老人憩の家

活動内容

お手玉を使った体操

参加費

月 500円

対象者

どなたでも

駐車場

要相談

主催者から一言

『認知症予防にもうつ予防にも効果と言われていています。お手玉の楽しさを多くの人に知ってもらおうと思って活動しています。音楽に合わせて、楽しくお手玉をしましょう。』

参加者の声

『お手玉は脳トレにもなります。子供のころを思い出して、一緒にたのしみましょう。』

桜木東校区 えんがわサロン



活動日時

第3 木曜
13時30分～15時

活動場所

桜木老人憩いの家または
桜木東地域コミュニティーセンター

活動内容

特に限定なし。今年度は『ストップ・フレイル』をメインテーマとして活動。

参加費

基本無料

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『今年度は「みんなで楽しみましょう！」をメインテーマとして活動しています。男性の参加をお待ちしています。』

参加者の声

『みんなで集まって、物作りをしたり、話をしたり、楽しく参加しています。月1回の楽しみです。』

桜木東 ”エンジョイ“クラブ



活動日時

第1・3 月曜
13時半～15時

活動場所

花立5丁目公園
老人憩の家

活動内容

お手玉遊び、歌、脳トレ、
DVD体操、その他

参加費

無料

対象者

主に桜木東校区4・5町内の
高齢者の方

駐車場

無

主催者から一言

『笑いの絶えない皆さんと、
毎回楽しく遊んでいます。』

参加者の声

『みなさんと一緒に遊んで
笑い合えて、とにかく楽し
いです。おじゃめの日が
待ち遠しいです。』

桜木東 スローライフクラブ



活動日時

第2・4 金曜
13時半～15時

活動場所

桜木東校区
桜木老人憩の家

活動内容

折り紙、新聞紙ブローチ、
クラフトテープアクセサリー等

参加費

月100円(材料費)
※月2回あるので1回目に徴収

対象者

どなたでも

駐車場

有

主催者から一言

『“無理なく・楽しく・自分のペースで”を基本にしています。』

参加者の声

『毎回、何を作るのか楽しみです。ゆっくり話もできるので、気分転換にもなります。』

桜木東校区 姿勢リセット教室



活動日時

第4 水曜
13時半～14時半

活動場所

桜木東校区
地域コミュニティーセンター

活動内容

ストレッチポールを
使った運動など

参加費

無料

対象者

どなたでも
(事前申込制)

駐車場

有(要相談)

主催者から一言

『10年後の良い姿勢を保つために、ご自身の今の姿勢を見つめなおす機会になればと思います。ぜひご参加ください。』

参加者の声

『忙しい毎日の中で、良い気分転換になっています。』

若葉校区 貯筋体操



活動日時

第2.4 土曜
10時～11時30分

活動場所

若葉地域コミュニティー
センター

活動内容

健康体操・脳トレ・
100歳体操など

参加費

1回 100円

対象者

どなたでも

駐車場

無

主催者から一言

『ご自身の健康づくりのために、一緒に体を動かしませんか？笑顔で体操をしています。参加お待ちしております。』

参加者の声

『みんなと顔を合わせるのが楽しみです。健康づくりに頑張っています。』

若葉校区 ふれあいいいきいきサロン



活動日時

第4 火曜

(祝日の場合は変更有)

10時～11時30分

活動場所

若葉地域コミュニティー
センター

活動内容

年間計画を参照

参加費

無料

対象者

若葉校区の方

駐車場

有

主催者から一言

『毎月楽しんでいただけるよう、活動内容を考えています。皆で顔を合わせて楽しんでいただければと思います。』

参加者の声

『参加するとみんなに会えて元気が出ます。体操や歌など、内容もいろいろ凝っていて楽しいです。』

若葉校区 木曜会



活動日時

毎週 木曜
13時30分～14時30分

活動内容

レクリエーション
座談会

対象者

若葉 栄第二団地住民

主催者から一言

『体操などもしながらみんなで楽しく活動しています。』

活動場所

若葉 栄第二団地

参加費

無料

駐車場

なし

参加者の声

『一人暮らしの人が多く、同じ団地でも普段はなかなか会えないので集まれて嬉しいです。』

健軍商店街運動教室



活動日時

第2、4 木曜
14時00分～14時30分

活動内容

介護予防体操
脳トレ 等

対象者

どなたでも

主催者から一言

『お買い物ついでに
お気軽にご参加ください、
よってかんね～！』

活動場所

健軍商店街
よって館ね

参加費

無料

駐車場

有(商店街周囲に有料あり)

参加者の声

『毎回違う先生が来られて
いろんなことを教えてもらえ
るので楽しいです。帰りに買
い物をして帰っています。』

短期集中予防サービスの案内

利用料
無料



65歳以上の方で、**要支援1.2もしくは基本チェックリスト（裏面）該当にて事業対象者と認定された方が**、心身機能の維持・改善に取り組むことが出来るプログラムです。
下記はあさひば圏域（秋津・桜木・桜木東・若葉校区）にお住まいの方が利用しやすい事業所の一例です。

①運動機能向上プログラム（おおむね週1回の運動を12回）

秋津・若葉ファイトクラブ！

日時：第1.2.3.5 木曜
午前10時～12時
場所：東部はつらつ交流会館
定員：8名

桜木ファイトクラブ！

開催：おおむね週1回
場所：桜木校区内
定員：6名

桜木東ファイトクラブ！

開催：おおむね週1回
場所：桜木東校区内
定員：6名

ウォークラン健軍

日時：月～金
午前9時半～11時半
午後2時～4時

熊本市総合体育館

日時：毎週 水曜
午後1時半～3時半
毎週 金曜
午前9時半～11時半
午後1時半～3時半



②口腔機能向上プログラム （月1回通つての指導を3回）

熊本市歯科医師会



日時：要相談
場所：該当の歯科医院

③栄養改善プログラム （月1回の家庭訪問にて 栄養指導を3回）

熊本県栄養士会他

日時：要相談
場所：自宅



利用に関する手続きや、ご不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。



基本チェックリスト

『基本チェックリスト』とは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能の衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。

番号	質問項目	いずれかに○を	
1	バスや電車で一人で外出していますか	0：はい	1：いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0：はい	1：いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0：はい	1：いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0：はい	1：いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0：はい	1：いいえ
6	階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0：はい	1：いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0：はい	1：いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0：はい	1：いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1：はい	0：いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1：はい	0：いいえ
11	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1：はい	0：いいえ
12	身長：（ ）cm 体重：（ ）kg	BMI =	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1：はい	0：いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1：はい	0：いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1：はい	0：いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0：はい	1：いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1：はい	0：いいえ
18	周りの人から『いつも同じ事を聞く』などの物忘れがあると言われますか	1：はい	0：いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかける事をしていますか	0：はい	1：いいえ
20	今日が何月何日かわからないことがありますか	1：はい	0：いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1：はい	0：いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1：はい	0：いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽に出来ていたことが今はおっくうに感じられる	1：はい	0：いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1：はい	0：いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1：はい	0：いいえ



熊本市高齢者支援センター
ささえりあ あさひば
安心メールのご案内

登録
無料



ささえりああさひばでは、地域の取り組みや健康づくりなどに役立つ情報を、メールでお届けするサービスを開始しました。登録はどなたでも大歓迎です。この機会にぜひご登録ください！

【安心メールとは】

保育園や小中学校、警察など**公的機関でも情報発信に活用されているシステム**です。
登録情報は管理会社で一括管理されます。

【情報発信の対象校区】

秋津校区 桜木校区 桜木東校区 若葉校区

【登録できる方】

上記4校区にお住まいの方、校区外のご家族など
上記4校区にある企業、事業所などにお勤めの方

【発信される情報の一例】

地域の行事や健康づくりに関する講座など

登録方法は裏面をご確認ください！

登録に関するご相談は、ささえりああさひばまでお気軽にお問い合わせください。

ささえりあ あさひば ☎096-360-5550





登録方法の案内



QRコード



- ①携帯電話のバーコードリーダーまたは、カメラ機能を使ってQRコードを読み込む。
- ②メールの送信画面が表示されるので、タイトルや本文を入れずに送信をする。
- ③携帯電話に、改めて安心メール登録用メールが届く。
- ④本文の下の登録ボタンから、登録画面の内容に沿って入力し、入力内容を確認。
- ⑤内容に修正がなければ、登録ボタンを押す。



登録完了

毎月最終月曜日に、地域活動に関する情報が携帯電話にメール配信

(発信回数は今後変更される可能性があります)

ささえりああさひば職員が安心メール登録のお手伝いも致します！

皆様のご登録をよろしくお願い致します。



地域支え合い型サービス (通所型サービスB) について

地域支え合い型サービスとは、住み慣れた地域で生活を継続することができるように、地域において住民同士が支え合う仕組みであり、介護予防・日常生活支援総合事業の一環として位置付けられています。

あさひば圏域での通所型サービス通所B

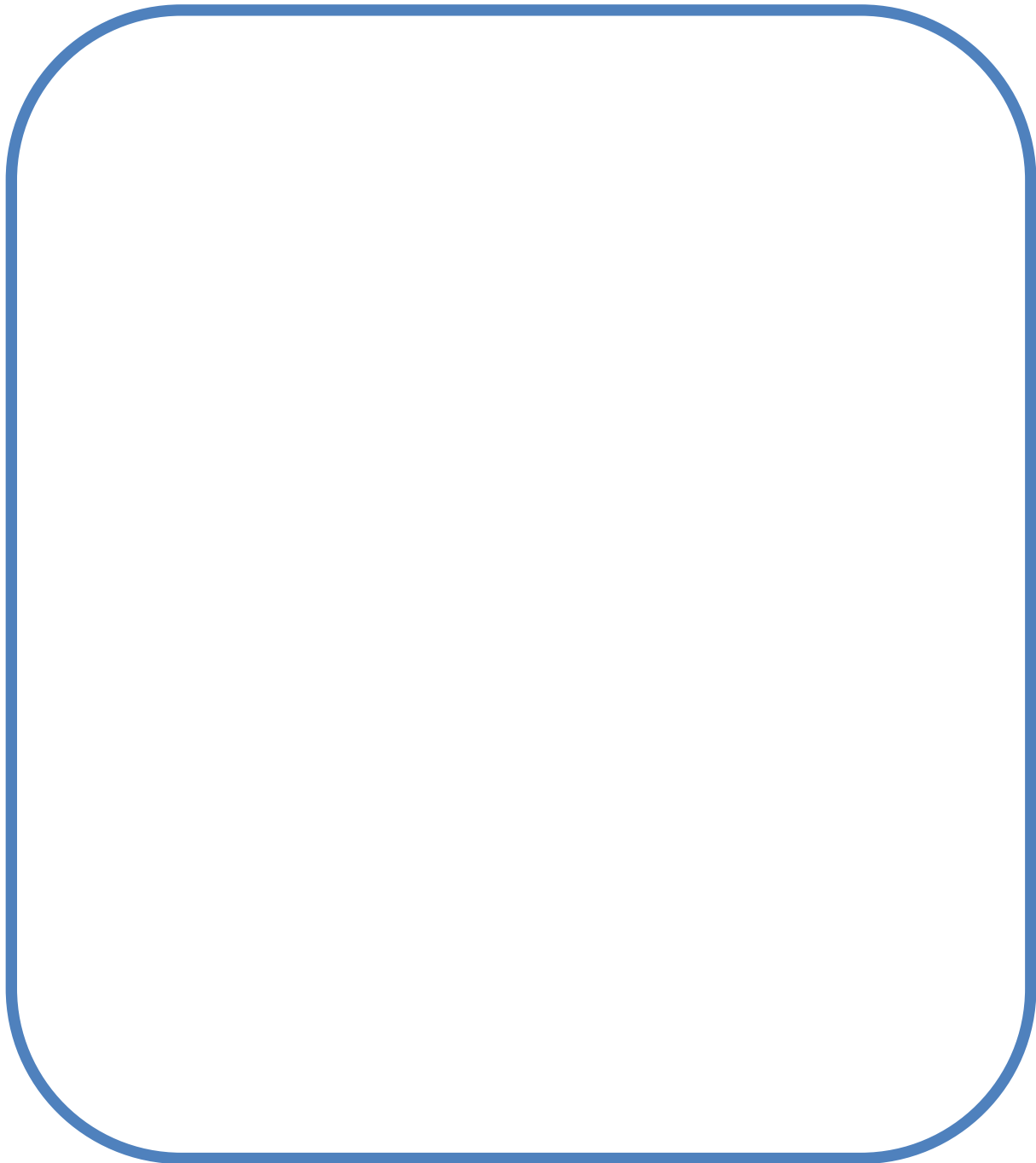
秋津1町内元気くらぶ
秋津2町内元気クラブ
レッツGO あいの手
秋津8町内 ハッピーサークル
桜木東元気くらぶ



要支援認定・事業対象者認定をお持ちの方へ

通所型サービスBの団体への参加にあたっては、手続きのご説明させていただきます。
ささえりああさひばまたは担当のケアマネージャーへご相談ください。

メモ欄



掲載内容に関するお問い合わせはささえりあ
あさひばまで遠慮なくお尋ねください♪

電話：096-360-5550

