

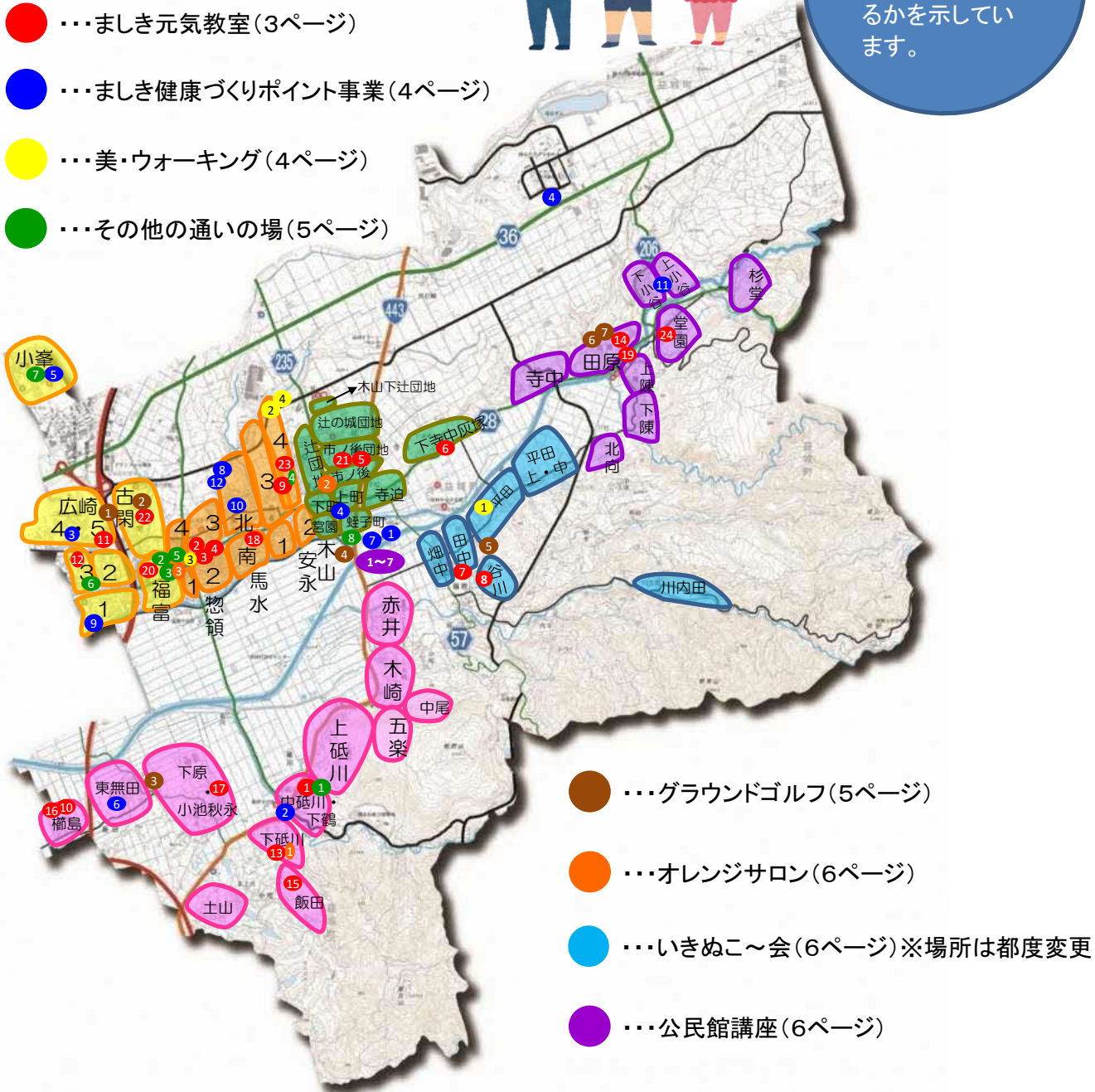
益城町 通いの場マップ

※地区名はサロンが行われている地域のおおよその場所です。(サロン…2ページ)



色つきの番号はそれぞれの通いの場がどこにあるかを示しています。

- …ましき元気教室(3ページ)
- …ましき健康づくりポイント事業(4ページ)
- …美・ウォーキング(4ページ)
- …その他の通いの場(5ページ)



- …グラウンドゴルフ(5ページ)
- …オレンジサロン(6ページ)
- …いきぬこ〜会(6ページ)※場所は都度変更
- …公民館講座(6ページ)

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への
 社会参加の機会をつくる事で
 転倒や認知症やうつリスクを下げる事が分かっています。
元気なうちから居場所づくり、習慣作りが重要！
 お近くのサロンや活動に参加されてみませんか？



益城町の通いの場



◆地域サロン開催場所と日程◆

サロン問合わせ:益城町社会福祉協議会 096-214-5566

No.	校区	行政区	サロン名	開催場所	開催日	時間
1	飯野	赤井	ひまわり会	赤井公民館	第2火曜日	13:30~15:30
2		木崎	木崎サロン	木崎公民館	第3金曜日	10:00~12:00
3		五楽	しらゆり会	五楽公民館	第2水曜日	13:30~15:00
4		中尾	中尾サロン	中尾公民館	第1金曜日	13:30~15:00
5		上砥川	上砥川さくら会	上砥川公民館	第3水曜日	10:00~12:00
6		中砥川・下鶴	コスモス会	中砥川公民館	第1月曜日	13:00~15:00
7		下砥川	美守る会	下砥川公民館	第4木曜日	10:00~12:00
8		飯田	飯田山会	飯田公民館	毎月13日	10:00~12:00
9		土山	土山サロン	土山公民館	第2木曜日	10:00~12:00
10		小池秋永・下原	小秋の会	小池秋永公民館	毎月22日	13:30~15:30
11		東無田	島田サロン	島田公民館	第3水曜日	10:00~12:00
12		櫛島	櫛島サロン	櫛島公民館	第2木曜日	13:30~15:00
13	広安西	広崎1	ふれあい会	広崎1町内公民館	第2火曜日	10:00~12:00
14		広崎2	わかば会	広崎公民館	第4水曜日	10:00~12:00
15		広崎3	かたろう会	広崎3町内公民館	第4月曜日	10:00~12:00
16		広崎4・5	よつ葉会	広崎4町内公民館	第4火曜日	10:00~12:00
17		古閑	ミニサロン	古閑第二公民館	第4水曜日	10:00~12:00
18		福富	シラカシサロン	福富公民館	第2水曜日	10:00~12:00
19		小峯	ニコニコサロン	大峯公民館	第3水曜日	9:30~11:30
20	広安	惣領1	ニコニコ健康サロン	惣領1町内公民館	第2金曜日	10:00~12:00
21		惣領2	ふれあい会	惣領2町内公民館	偶数月第4水曜日 奇数月第4木曜日	10:00~12:00
22		惣領3	ニコニコサロン	惣領3町内公民館	毎月10日	10:00~12:00
23		惣領4	こがみサロン	惣領4町内公民館	第2火曜日	13:30~15:30
24		馬水北	まごころサロン	公民館(偶数月)・団地(奇数月)	偶数月第3土曜日 奇数月第3木曜日	10:00~14:30 10:00~12:00
25		馬水南	結いの会	馬水南公民館	毎月15日	10:00~12:00
26		安永1	元気サロン	安永1・2町内公民館	第3木曜日	10:00~12:00
27		安永2	元気サロン	安永1・2町内公民館	第3水曜日	10:00~12:00
28		安永3	安永3町内ふれあいサロン	安永3町内公民館	第4月曜日	10:00~12:00
29		安永4	安永4町内笑顔で集うサロン	安永4町内公民館	第4木曜日	10:00~12:00
30	木山	下寺中灰塚	サロン下灰	下寺中灰塚公民館	第3水曜日	10:00~12:00
31		寺迫	寺迫古城会	寺迫公民館	第1木曜日	9:30~11:30
32		上町	サロン上町	きやま座	毎月10日	10:00~12:00
33		下町	健康清正公会	きやま座	第2水曜日	10:00~12:00
34		蛭子町	よかば〜い	きやま座	第2月曜日	13:30~15:30
35		市ノ後	サロン青空	市ノ後公民館	毎月1日	10:00~12:00
36		宮園	サロンきずな	宮園公民館	第2火曜日	10:00~12:00
37		市ノ後団地	遊望会	市ノ後団地公民館	第4金曜日	9:30~11:30
38		辻の城団地	おたのしみ会	辻の城団地公民館	第3木曜日	9:30~11:30
39		辻団地	友遊会	辻団地集会室	第3水曜日	9:30~11:30
40		木山下辻団地	ほほえみ会	木山下辻団地集会所	第2木曜日	9:30~11:30
41	福田	谷川	わくわくサロン	谷川公民館	第3木曜日	13:30~15:00
42		畑中	あつまろう会	福田公民館	第4金曜日	13:30~15:00
43		川内田	川内田朝来サロン	川内田公民館	第3金曜日	10:00~11:30
44		田中	茜会	田中公民館	第3水曜日	10:00~12:00
45		平田上・中	平田第一ふれあいサロン	平田上(偶数月)・中公民館(奇数月)	第2火曜日	13:30~15:30
46		平田下・西・境	平田さわやかサロン	平田教育集会所	第2火曜日	13:30~15:30
47	津森	上陳	辻ヶ峰サロン	上陳公民館	毎月25日	9:30~12:00
48		堂園	堂園サロン	堂園公民館	第1月曜日	10:00~12:00
49		杉堂	潮井サロン	杉堂公民館	第3金曜日	10:00~12:00
50		上小谷	いてみろかい	上小谷公民館	毎月15日	13:30~15:30
51		下小谷	高遊サロン	下小谷公民館	第3月曜日	9:30~11:30
52		田原	田原寿会	田原公民館	毎月18日	9:30~12:00
53		寺中	アヤマサロン	寺中公民館	偶数月第4木曜日 奇数月第4水曜日	13:30~15:30
54		北向	みゆきサロン	北向公民館	毎月25日	13:30~15:30
55		下陳	千光寺サロン	下陳公民館	毎月17日	13:30~15:30

ましき元気教室



誰でもできる健康づくりや介護予防のための運動、“4Uメソッド^{※1}”を中心とした住民主体^{※2}の運動教室です。運動だけでなく、地域の住民同士のコミュニケーションが図れます。また、町の「介護予防活動支援講師派遣事業」を活用し、運動を効果的に行う方法や、健康づくりに関する講習を受けることもできます。新たにグループを立ち上げる場合、初めの数回は町の健康運動指導士が支援を行い、その後も状況の確認や体力測定・新しい運動の指導などで定期的に伺います。

※1 熊本大学都竹教授考案の椅子を使って行う筋トレで、自分の体力に合わせて行うことができます。
 ※2 住民が主体となって行う活動ですので、その他の運動(いきいき百歳体操など)を取り入れて実施することもできます。

問合せ:096-234-6123 (保健福祉センター 健康保険課 健康増進係)
 096-286-3113 (役場 健康保険課 保健事業係)

No.	行政区	団体名	活動場所	開催日時	活動回数
1	飯野	飯野で運動しよ会	益城町公民館 飯野分館	金曜 10:00~11:00	週1回
2	広安	はびねすで 元気になろう会	保健福祉センター	月曜 10:00~11:00	週1回
3	広安	マンデー4Uクラブ	保健福祉センター	月曜 14:00~15:00	週1回
4	広安	ひまわり	保健福祉センター	金曜 14:00~15:00	週1回
5	木山	きやま元気クラブ	市ノ後団地公民館	金曜 10:00~11:00	月3回程度
6	下寺中 灰塚	下灰運動しよう会	下寺中灰塚公民館	水曜 14:00~15:00	月2回~ 3回程度
7	福田	福田なかよしクラブ	益城町公民館 福田分館	水曜 13:30~14:30	月2回~ 3回程度
8	谷川	谷川元気体操	谷川自治公民館	月曜 13:30~14:30	週1回
9	安永	ミセスフレッシュ	安永1・2町内公民館	木曜 13:30~15:30	週1回
10	櫛島	櫛島体操くらぶ	島田櫛島公民館	土曜 14:00~15:00	週1回
11	広崎	フレンドリー	広崎5町内公民館	木曜 13:30~14:30	週1回
12	広崎	4U体操クラブ	広崎3町内公民館	木曜 13:30~14:30	月2回~ 3回程度
13	下砥川	いつまでも元気もん塾	下砥川公民館	水曜 13:30~14:30	週1回
14	田原	田原の愉快的仲間たち	田原公民館	水曜 10:00~11:00	週1回
15	飯田	飯田にこにこクラブ	飯田公民館	月曜 14:00~15:00	週1回
16	櫛島	櫛島かわせみ	島田櫛島公民館	土曜 10:00~11:30	週1回
17	小池 秋永	あさがお会	小池秋永公民館	水曜 13:30~14:30	月2回~ 3回程度
18	馬水	馬水エクササイズクラブ	馬水公民館	火曜 14:00~15:00	週1回
19	津森	津森で運動しよ会	益城町公民館 津森分館	火曜 13:30~14:30	月3回程度
20	福富	福富	福富公民館	月曜・水曜 10:00	週2回
21	市ノ後 団地	市ノ後団地 いきいき体操会	市ノ後団地集会所	火曜 9:00~10:00	週1回
22	古閑	古閑老人クラブ	古閑第一公民館	水曜 13:00~ 日曜 9:00~	週2回
23	安永4	安永4町内笑顔で集う ふれあい体操	安永4町内公民館	土曜 10:00~11:00	週1回
24	堂園	サロン ザ 堂園	堂園公民館	月曜・金曜 10:00~11:00	週2回

※現在募集していない教室もあります。

※20~24は「百歳体操」をメインに住民主体の運動教室を実施しているところです。

※新規加入・立ち上げ支援の希望があれば、まずは「保健福祉センターはびねす(096-234-6123)」へご連絡ください。

美・ウォーキング



立位や座位での筋力・バランストレーニングを通じて良い姿勢、美しい歩き方、疲れにくい体を作ります。どの地区もひろやす荘の吉住先生(生活支援コーディネーター)の指導に合わせての運動です。ひろやす荘のホームページに運動プログラムの動画があり、Youtubeでも実際の運動を視聴できます。月に2回 Youtube LIVE中継も行っていますので自宅でも参加可能です。

問合せ:096-286-4192(ひろやす荘)

No.	地区	団体名	活動場所	開催日時	活動回数
1	平田	美・ウォーキング 平田	平田教育集会所	月 10:00~	週1回
2	安永	美・ウォーキング ケアポート	ケアポートましき 多目的ホール	水 14:00~ 金 10:00~	週2回
3	惣領	美・ウォーキング 惣領神社	惣領神社	木 9:30~	週1回
4	安永	美・ウォーキング YOUTUBE LIVE	YOUTUBE 「歩き方 吉住慶太」	月2回 14:00~	月2回

ましき健康づくりポイント事業 健康づくり実践団体



健康づくり活動を実践している団体です。参加すると健康づくりポイントがたまります。各団体の開催日時や活動回数、見学などの相談は保健福祉センターにお願いします。

問合せ:096-234-6123 (保健福祉センター 健康保険課 健康増進係)

No.	地区	団体名	活動内容	活動場所
1	蛭子町	益城ノルディック クラブ 3715	ノルディックウォーク	益城町総合体育館
2	中砥川	飯野ビーチボール バレー愛好会	ビーチボールバレー	飯野小学校体育館
3	広崎4	(公社)自彊術	健康体操	広崎4町内公民館
4	木山	年金協会 益城町部会	おじゃめ、ウォーキング、グラウンドゴルフ等	きやま座、町民グラウンド、 空港グラウンド
5	小峯	小峯グラウンド ゴルフ愛好会	グラウンドゴルフ	小峯町民グラウンド
6	島田	ラジタイウォーク 東無田	ラジオ体操、ウォーキング	田崎商店前
7	蛭子町	ましき太極の会	楊名時二十四式太極拳、八段錦	益城町総合体育館
8	馬水北	馬水老人会、 老盛会	グラウンドゴルフ	馬水健康広場 (馬水グラウンド)
9	広崎1	広崎1町内 ふれあい会	体操、ゲーム、地域サロン	広崎1町内公民館
10	馬水北	馬水スマイル会	健康ダンス	馬水北公民館
11	下小谷	なの花会	健康ダンス	下小谷公民館
12	惣領 馬水	惣馬ラジオ体操 クラブ	ラジオ体操	馬水運動広場

※現在募集していない団体もあります。

その他の通いの場



問合せ:096-214-5566(生活支援コーディネーター富嶋)

No.	地区	団体名	活動内容	活動場所	日時	活動回数
1	飯野	レクダンス	ダンス	益城町公民館 飯野分館	毎週水曜 10:00~	週1回
2	福富	花架拳	健康体操	福富公民館	第1、3土 14:00~16:00	月2回
3	福富	クローバー会	手芸	福富公民館	第1、3金 19:00~21:00	月2回
4	安永	リアン	手芸	安永団地集会所	不定期	不定期
5	惣領	お茶しませんか?	様々な活動 (講演会、日帰りの旅行など)	惣領4町内 公民館	第3火曜日 13:00~	月1回
6	広崎	ふれあい会	書道.囲碁.将棋.健康麻雀、 物づくり.携帯電話.家庭菜園	広崎3町内 公民館	第1,2,3,4木曜日 10:00~13:00	月4回
7	小峯	囲碁会 茶話会	囲碁	大峯公民館	第2、4木	不定期
8	木山	わごころ	手芸	ましきスマイル いきいき館	毎週金曜 10時~15時半	週1回

グラウンドゴルフ

ほとんどの団体が益城町スポーツ協会のグラウンドゴルフ協会に所属。
各地区ごとの大会とは別に、グラウンドゴルフ協会としての大会は2ヶ月に1回程度、年6回あり。
熊日杯10月、会長杯11月、初市大会3月+会長杯1回、うぐいす杯2回があるとの事。

問合せ:096-214-5566(生活支援コーディネーター富嶋)



No.	地区	名称	活動場所	日時	活動回数	
※5	小峯	小峯グラウンド ゴルフ愛好会	小峯町営運動広場	月水金8:30~ 大会:月1回	※健康づくりポイント 団体⑤と同一	週3回
※8	馬水	馬水グラウンド ゴルフ	馬水健康運動広場 (馬水グラウンド)	水土9:00~ 大会:不定期	※健康づくりポイント 団体⑧と同一	週2回
1	広崎	広崎グラウンド ゴルフ	広安町民第一グラウンド	火木9:00~ 大会:第3火曜		週2回
2	古閑	古閑グラウンド ゴルフ	古閑第2公民館裏 私有地グラウンド	水土9:30~ 大会:第4土曜		週2回
3	飯野	西地区グラウ ンドゴルフ	飯野西地区 秋永グラウンド	毎日9:00~11:30 大会 第2・4水曜		毎日
4	木山	木山グラウンド ゴルフ	月水金:益城町民グラウンド 火木土日:辻の城グラウンド	毎日8:30~(冬9:00~) 大会:第3木・金		毎日
5	福田	福田グラウンド ゴルフ	福田町民グラウンド ※福田の各老人会でも実施	月木9:00~(夏8:30~) 大会 なし		週2回
6	津森	津森グラウンド ゴルフ	津森グラウンド	毎日9:00~(冬13:00~) 大会:9の付く日		毎日
7	津森	津森ゲート ボール	津森グラウンド	6の付く日 8:30~		月3回

※開催の状況につきましては、生活支援コーディネーターにお尋ねください。

オレンジサロン いきいきカフェ

町内にお住まいの介護や認知症の当事者やご家族、介護に関する専門職、地域の人が気軽に話ができる場、情報共有ができる場として、定期的に開催しています。認知症に関する専門知識を持つ職員が、介護に関する相談も受け付けています。

問合せ：096-286-3611(益城病院)

※花カフェのみ社会福祉協議会：096-214-5566



No.	地区	団体名	活動内容	活動場所	日時	活動回数
1	下砥川	下砥川 オレンジサロン	茶話会、認知症相談 参加費無料、申し込み不要	下砥川公民館	第2木曜 10:00~12:00	月1回
2	市ノ後	市ノ後 オレンジサロン	屋外開催 参加費無料、申し込み不要	スーパーキッド横 個人宅	第3木曜 10:00~12:00	月1回
3	福富	福富 オレンジサロン	茶話会、認知症相談 参加費無料、申し込み不要	福富公民館	第4水曜 10:00~12:00	月1回
4	移動型	いきぬこ~会 花カフェ	住民主体、移動型カフェ 利用料100円 ※いきぬこ~会とは別です。	場所は社協だより でお知らせ	奇数月 第2水曜日 13:00~15:00	2ヶ月に 1回

いきぬこ~会

認知症の方を在宅で介護されている方が集まり、介護に関する体験談やお悩み相談、情報交換を行う息抜きの場です。

ご予約は不要です。詳しくは毎月の社協だよりをご確認ください。

問合せ：096-214-5566(社会福祉協議会)



No.	地区	団体名	活動内容	活動場所	日時	活動回数
1	木山	いきぬこ~会	介護情報交換、息抜き、 月替わりのミニ講座など。	場所は社協だよりで お知らせ	第2水曜 13:30~14:30	月1回

公民館講座

年間を通じて行われる趣味や運動の講座で、広報ましき4月号にて周知されています。

募集期間、定員が決まっていますのでご注意ください。

記載以外にも単発で行われる講座もありますので、参加してみたい方はお問合せください。

問合せ：096-286-3337(益城町教育委員会 生涯学習課)



No.	地区	団体名	活動内容	活動場所	日時	活動回数
1	木山	美文字	ボールペン持参。 美しい文字を学びます	益城町総合体育館 会議室	第2・4火曜日 13:30~15:30	月2回
2	木山	中国医療	運動着で参加。 中国医療で健康な体づくり	益城町総合体育館 多目的室	第1・3木曜日 13:30~15:30	月2回
3	木山	優しい フィットネス	運動着で参加。 楽しく参加できるフィットネス	益城町総合体育館 サブアリーナ他	第2・4水曜日 14:00~16:00	月2回
4	木山	ふるさと学芸員	ふるさと益城について学び、 継承していきます	交流情報センター ミナテラス視聴覚室	第1・3金曜日 14:00~16:00	月2回
5	木山	季節の園芸	季節ごとの園芸を楽しみつつ 学ぶ事ができます	保健福祉センター はびねず工作室他	第4木曜日 14:00~16:00	月1回
6	木山	咲き織	布を加工して作る手芸講座で 作品作りを学ぶ事が出来ます	交流情報センター ミナテラス視聴覚室	第3水曜日 10:00~12:00	月1回
7	木山	そろばん	初級から上級者まで そろばんを学べます	交流情報センター ミナテラス会議室他	第1・3金曜日 10:00~12:00	月2回

※開催の状況については、問い合わせ先にお尋ねください。

◆掲載内容、活動状況について◆

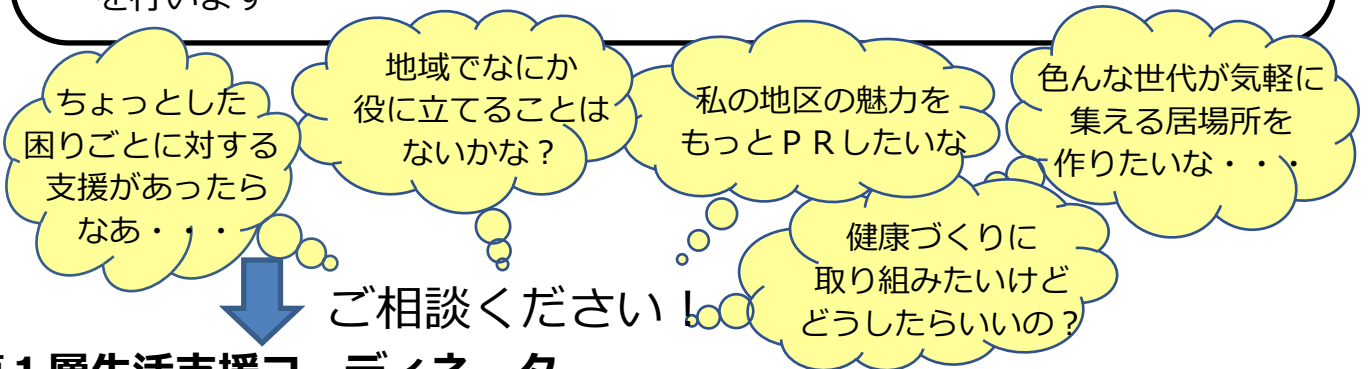
活動状況につきましてはそれぞれの問い合わせ先にご確認いただくようお願いします。
通いの場マップに関するお問い合わせや、「他にもこんな場所や活動があるよ」などの
情報がありましたら、生活支援コーディネーターにお知らせください。

住民が住み慣れた地域で生きがいを持って生活を続けられるように・・・

生活支援コーディネーター が 地域での **支え合いの仕組みづくり** をお手伝いします！

生活支援コーディネーターの役割

- ①地域の方々の声を聴きながら地域資源を把握し、地域に不足するサービスを創り出す企画や支援、また、生活支援の担い手の養成や活動支援を行います
- ②関係者間の情報共有など、連携のためのネットワークを構築します
- ③地域の方が“必要とされている支援”と“支援したい”という取組みのマッチングを行います



第1層生活支援コーディネーター

町全域で、主に町の課題整理、資源開発に取り組みます

永田悠祐

所属：ひろやす荘(専任)

☎080-8597-1684



富嶋智香子

所属：社会福祉協議会(兼任)

☎214-5566



第2層生活支援コーディネーター

中学校区域で具体的な活動(地域活動支援、サービスの利用者と提供者のマッチング等)を展開します。

東部圏域

鶴上勝規

所属：東部包括(兼任)

☎289-0099



西部圏域

吉住慶太

所属：西部包括(兼任)

☎286-4192



(役場担当) 福祉課 地域福祉係 ☎234-6113