


「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。

第1回「お寺巡りフットパス」歴史と自然のスタンプラリー

子飼周辺にあるお寺を巡って地域の歴史や街並みを体感しよう！
という  **子飼笑店街** 主催のイベントです。

日時：令和6年12月7日(土) 早朝～

白川河川敷(子飼橋上流左岸) 集合

※7:15～受付開始 8:45～説明等行った後、3班に分かれてスタートし、ゴールは子飼商店街です。

参加費：1,000円(子飼商店街商品券500円分と保険代含む)

※保護者1名につき小学生以下2名まで無料です。

参加定員：210名(定員になり次第受付終了)

駐車場：白川河川敷に特設駐車場を設置(7:00～16:00)

申し込み方法：Googleフォームにて先着順で受付中



お寺巡りフットパス
参加申し込みフォーム



<https://forms.gle/qA87sA96mr6jAKLb7>

全てのお寺を巡られた方々には商品券が当たるガラポン抽選会も準備してあります。
申し込み方法が分からない方はささえりあ子飼にお気軽にお尋ねください。

黒髪地域食堂 いちょうの木つどい 住民ボランティア募集

黒髪校区ではこどもや高齢者等みんなの居場所や生きがいを目指して『黒髪地域食堂 いちょうの木つどい』が毎月1回、開催されています。

代表は黒髪校区社協の会長もされている細郷英明さん。現在一緒に活動して下さる住民ボランティアの方を募集しております。

ボランティアの活動内容は、受付や会場の準備・片付けに加え、参加者の皆さんと一緒に簡単な調理や片づけを行います。



令和6年12月25日(水) 場所：黒髪地域コミュニティセンター (内容) クリスマス会

令和7年1月25日(土) 場所：黒髪地域コミュニティセンター (内容) 未定

令和7年2月22日(土) 場所：黒髪地域コミュニティセンター (内容) 未定

令和7年3月22日(土) 場所：黒髪地域コミュニティセンター (内容) 未定

ご興味のある方は、ささえりあ子飼にお気軽にお問い合わせください！

【発行元】お問合せ先
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号(子飼商店街内)

☎ 096-243-2233

憩いの家で運動機能向上プログラムを開始

黒髪校区第18町内にある坪井中央公園の憩いの家で、短期集中予防サービス（運動機能向上プログラム）がスタートしました！



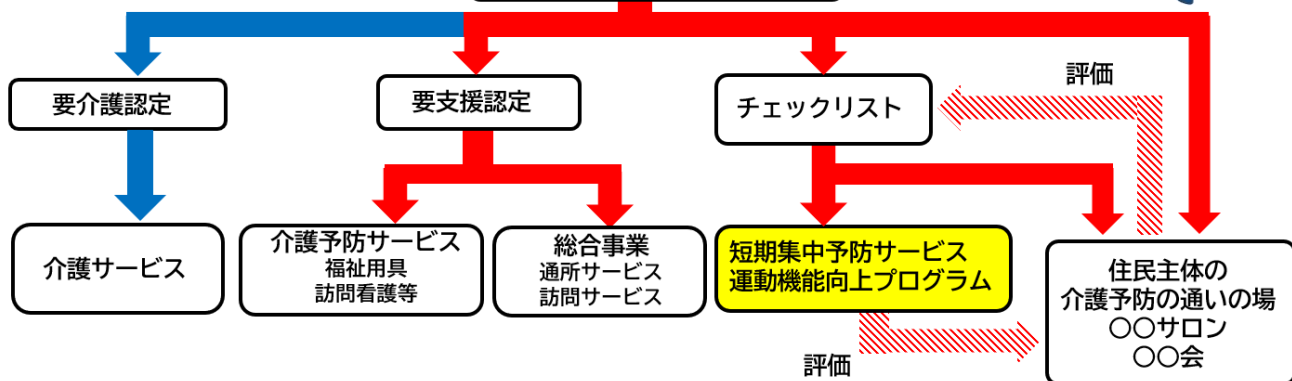
体力の低下を感じた方がチェックリストを受けて、週1回の運動を12回行う無料のプログラムです。

元気になるきっかけをつくれるように、坪井中央公園 憩いの家に理学療法士の先生が毎回指導に来られて、無料で運動のご指導をいただいています。

ご興味ある方は、お気軽にささえりあ子飼までご相談ください。



体力の低下



碩台っ子 コミセンタイム 学生ボランティア募集

毎週月曜日、碩台地域コミュニティセンターを碩台小学校の全学年の児童向けに開放する取り組みがスタートします！

「いちど家に帰って
みんな せきだいコミセンに集合！」

日時：毎週月曜日15時30分～

※終了時間は

・10月～2月...16時45分まで

・3月～9月...17時45分まで

祝日はお休みです。

利用料：無料



令和6年11月11日(月)～
スタート！



児童だけで来ていい場所です。宿題や勉強をしてもいいし、ボードゲームや囲碁、将棋、折り紙やお絵描き、室内スポーツをしてもOKです。

※携帯型家庭用ゲーム機、カードゲームのカードは持ち込み禁止です。

碩台校区にお住まいの大学生や高校生で「碩台っ子コミセンタイム」の趣旨をご理解いただき、小学生と一緒に勉強をしてくれる方を募集しています。ボランティアできる学生さんは下記フォームからご入力ください。

学生ボランティア受付フォーム

碩台っ子
コミセンタイム



<https://forms.gle/KdHpgXH3bm25UbrSA>

【発行元】お問合せ先
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号 (子飼商店街内)



096-243-2233