



運転免許返納後の買物問題！

近くに店がないから車が手放せない…そんな声をよく耳にします。買物は生きる為に必要であり、楽しみの一つ。そこで今回は買物問題対策の参考として、移動販売や配達サービスをご紹介します！

● 移動販売：トラック等の巡回により食品等を販売してくれるサービスです




名称	取扱品目、特徴など	配達エリアの目安
とくし丸 (サンリブ)	肉魚、青果、日配、日用品など ～商品が豊富です	川上、北部東、西里の一部
じあん	肉魚、青果、日配、日用品など ～事前相談で取扱い品以外も対応可	川上、北部東、西里の一部
魚屋さん	魚、青果、日配など ～新鮮な魚が人気です	川上、北部東
たかさわ商店	魚、日配など ～新鮮な魚が人気です	北部東
れもん号	日配、日用品など ～お豆腐が人気です	川上・北部東・西里

日配…豆腐、牛乳、練り物、ハムなど 日用品…ティッシュ、洗剤など
取扱い商品や配達エリアは変更の可能性があります。ご希望の場合はささえりあ北部へご連絡ください。



● 配達サービス：食品や日用品などを配達してくれるサービスです

名称	内容	連絡先
生活協同組合 くまもと	配達は週1回。商品配達日に注文用紙を提出 配達料は220円(税込)/週	0120-911-211
グリーンコープ 生協くまもと	配達は週1回。商品配達日に注文用紙を提出 配達料は440円(税込)/月	096-389-0106
セブンイレブン	スマホで右記の7NOWアプリをダウンロードし、アプリから注文。配達是一部エリアで実施中。配達料は300円。税抜き1500円以上(配達料除く)より配達可能	 7NOWアプリは こちらから

配達料などは変更の可能性があります。詳細は各事業所にお問合せください。

“健活教室”で健康づくりははじめませんか？



健活教室は、トレーナーと複数の会場をオンラインで繋いで行う体操教室です。シニアの皆様に向けた、ストレッチや筋トレ等、楽しくて効果的な体操を行います。現在6会場、約80名の方が参加中です。運動を習慣化したい方、ぜひご参加ください！

日 時：毎月第2・4金曜日 午前11時～12時 募集会場：特養つるのほら（北区梶尾町）
対象者：65歳以上で継続して参加できる方 申込み：ささえりあ北部 Tel.096-275-6355

「知っ得！！老後のあれこれ」参加申込み 受付中

第一部

終活①～最後まで自分らしく生きるために～



在宅医療、人生会議、メッセージノート等、最後まで自分らしく生きるためにどうすれば良いでしょうか…皆様の考えるきっかけにして頂ける全2回の講座です。

講師：作業療法士 エンドオブライフ・ケア援助士 野尻 明子 氏

第二部

家族介護者のつどい（家族介護者のみ）

介護者同士で日頃の悩みを話したり、情報交換を行います。

介護歴が長い方はもちろん、介護初期には先輩方の話が大変参考になると思います。お気軽にご参加ください。

令和6年7月10日（水） 第一部:10時～11時 第二部:11時過ぎ～12時

会場：北部公民館大会議室（北部まちづくりセンター2階）

対象者：第一部 どなたでも 第二部：家族介護者のみ

参加費：無料 定員：40名（先着順）

申込み：電話か窓口 ささえりあ北部 Tel096-275-6355

申込
受付中

シニアのための ディスコ★ダンス体験会 参加者を募集します

踊って健康づくりをする企画 第2弾！

昨年のヒップホップに続き、今回はディスコダンスです

往年のディスコミュージックで楽しく体を動かしましょう

ダンスが好きな方！運動不足を解消したい方！新しいことに挑戦したい方！

初心者向けなので、ダンス未経験の方も大丈夫です

お気軽にご参加ください



令和6年7月19日（金） 10：30～12：00

会場：北部公民館ホール（北部まちづくりセンター2階）

講師：シリーダンススタジオ 富島 ちほ子氏

対象者：65歳以上でダンスに参加できる方

定員：30名（先着順） 参加費：無料

申込み：電話か窓口 ささえりあ北部 Tel096-275-6355

申込受付は
7/1（月）
午前9時～

【編集・発行】 熊本市高齢者支援センターささえりあ北部
鹿子木町66 北部まちづくりセンター内
Tel：096-275-6355

ささえりあ北部
公式LINE



ささえりあ北部
Instagram



各種情報、地
域活動の様子
などを配信中！

SASAEIRIAHOKUBU