

# スポーツボディ教室参加者を募集します!!!

運動不足を解消したい！自分に合った運動方法が知りたい！など運動で健康づくりをしたいという方を対象に運動教室を開催します。

**参加費  
無料**

- 【対象者】** ○町の住民健診での保健指導対象者のうち参加を希望される方  
○本年度住民健診結果より、腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)またはBMI25以上に該当され、参加を希望される方  
○その他 運動教室に対する参加意欲があり、参加を希望する方(社保含む)

**【内容】** 運動指導士による講話と運動の実技(筋トレ・有酸素運動など)

**【日程】** 初回 9月19日(金)開始 毎週金曜日、週1回11月までの約3か月を予定

**【時間】** 午後6時30分～8時

**【場所】** 色見総合センター

**【申込期限】** 9月5日(金)

**【定員】** 20名程度

**【申込方法】** 健康推進課へ電話(☎0967-62-2910)または申し込みフォームより申し込みください。



申し込みフォームは  
こちら

## 後期高齢者医療加入者のみなさまへ

### 「窓口負担割合が2割となる方の負担を抑える配慮措置」の期間終了のお知らせ

令和4年10月1日から後期高齢者医療保険の病院等での窓口負担割合が見直されたことにより2割負担となった方について、外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を1か月3千円までに抑える(入院の医療費は対象外)配慮措置の期間(制度改正施行後3年間)が**令和7年9月30日(火)**で終了となります。

ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

☎ 熊本県後期高齢者医療広域連合給付課 ☎096-288-6050

発達障がい等の子どもを育てる  
保護者の皆さまへ

## ペアレントトレーニングのご案内

ペアレントトレーニングは発達が気になる子どもと親が家庭で一緒に楽しく過ごす方法(関わり方や褒め方)について学ぶ連続講座です。講義だけでなく、実際にご家庭で実施しながら学べる講座となっています。

こんなお悩みありませんか？

何度叱っても  
同じことを繰り返す

子どもが言うことを  
聞いてくれない

褒め方が  
分からない



**【講座内容】** 全6回の連続講座。  
「褒める関わり」「子供に伝わりやすい伝え方」など

**【日時】** 令和8年1月～3月

**【場所】** 児童発達支援センターきらり(阿蘇市内牧182-1)

**【対象者】** 発達障がい(ASD、ADHD、SLD等)の診断を受けた、またはその傾向がある3歳から小学2年生くらいの子どもの持つ親

**【受講料】** 無料(初回のみテキスト代550円必要。毎回お菓子代として300円を徴収します。)

詳しい日程、お申込み等については下記にお問い合わせください。

☎ 児童発達支援センターきらり ☎0967-32-5155