

催しもの

陸上自衛隊 西部方面音楽隊 第52回定期演奏会

高度な演奏技術を披露する年一回の貴重な機会です。詳細は決まり次第、陸上自衛隊西部方面隊ホームページやXに掲載します。
日時：6月14日(土)午後2時
場所：県立劇場コンサートホール
申し込み：4月初旬～下旬、一般公募
陸上自衛隊 西部方面総監部広報室 電 368・5111

相談

オストメイト医療相談会

オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)とその家族を対象に、ストーマケア(人工肛門などの手入れの仕方)などの相談会を行います。この相談会は、県の委託を受けた(公社)日本オストミー協会熊本支部が社会適応訓練事業として実施するもので、参加費は無料です。
日時：5月24日(土)
午後1時30分～3時30分
(午後1時15分～受け付け)
場所：熊本再春医療センター
(合志市須屋2659番地)
申し込み：事前に電話で

対象：

- ①県内に居住する専業農家か第一種兼業農家の構成員で、年間150日以上自営農業に従事し、大型特殊車両の農業機械を有するか利用している人(予定も含む)
 - ②県内に居住する、県内の農業生産組織か農業生産法人などの構成員、従業員、オペレーターであり、大型特殊車両の農業機械を運転・操作する業務を担う人
- 資格・要件：
・県警本部が実施する運転免許試験の受験要件を満たしている
・所定の講座全日程を欠席せずに参加できる
- ※熊本県経済農業協同組合連合会主催の農業安全講習(大特・けん引・農耕用)受講者は対象外です。
募集期間：4月7日(月)～25日(金)
応募方法：
受講申込書(農大ホームページか役場産業振興課で入手可)に必要な事項を記入し、左記へ持参するか、農大ホームページから電子申請サービスを利用して応募
問 上益城地域振興局 農業普及・振興課 電 282・3010

▼「みんなの掲示板」掲載の申し込みは、掲載希望発行月の前々月末日までに役場企画財政課広報係(電 2806・3223)へ。

誰でも気軽に楽しく！ シニア講座「元気福袋」

福袋のように毎週いろいろな介護予防講師の講座を受けることができる、全10回の健康教室です。
フレイル*予防・介護予防の足掛かりとして、楽しみながら元気に！ ぜひご参加ください。
日程 表の通り毎週(木)午前10時から1時間程度
10月から津森、1月から飯野でも開催予定

場所 地域共生センターカタル 研修室1
対象 65歳以上 ※その他、要相談
定員 15人
申し込み 4月10日(木)から、電話(286-3113)か健康保険課窓口(役場1階6番)で受け付け。定員に達し次第、締め切ります。

期日	テーマ	内容
5月8日	いきいき・わくわく健康体操～運動を中心に筋力・体力アップ～	楽しく全身体操を行うことで、効果的に体と頭のフレイル*予防！フレイル予防の重要性と生活のコツを学びます。
5月15日	お口の健康について&栄養・運動かんたんアドバイス	お口の健康維持・オーラルフレイル予防・栄養のアドバイスと、簡単なエクササイズを行います。
5月22日	息活き上手は元気上手	運動を通して呼吸の大切さを知り、元気な体づくりを目指します。
5月29日	認知症予防講座	頭と心と体の健康プログラムです。老後の暮らし方も考えます。
6月5日	健康寿命が伸びる体のづくり方(ピラティス)	年齢と共に落ちやすい筋力や、硬くなりやすい関節を中心に運動を行い、無理なく自宅で継続できる運動を提案します。
6月12日	そろばんで脳トレーニング	昔懐かしいそろばんで指先と脳を活性化。楽しく実施します。
6月19日	益城ノルディックウォーククラブ3715	ノルディックポールを使った運動や歩行指導を行います。
6月26日	医療気功	自己治療による心身能力の維持向上、リラックス効果があります。
7月3日	チェアヨガ	椅子に座って誰でも安全に気軽にできるヨガです。
7月10日	いきいき・わくわく健康体操II～脳トレを中心に認知症予防～	体操やものづくりなどを通して、心身・脳を活性化。認知症を予防するための生活習慣のコツなどを学びます。

*フレイルとは足腰などが弱った状態。運動や生活習慣で予防・改善が可能です。 問 健康保険課 保健事業係 電 286-3113

講座

要約筆記者養成講座

令和7年度要約筆記者養成講座の受講生を募集します。聴覚障がい者のコミュニケーションを支援する要約筆記者(手書き・パソコンを用いた文字による通訳を行う者)を養成する講座です。聴覚障がいに関する基礎知識、要約筆記の基礎から応用などを学ぶ他、実習による実技指導もあります。

聴覚障がい者が社会に参加し、生活するための支援をしてみませんか？詳しくは、県ホームページをご覧ください。
日程：5月上旬～10月上旬(全22回 86時間)

対象：高校卒業以上の学力を有し、聴覚障がい者への支援活動に参加できる人
定員：手書きコース10人
パソコンコース10人
費用：テキスト代4000円

問 県障がい者支援課 社会参加班 電 3333・2235

県立農大農業安全講座(大特・けん引)

農作業安全啓発と農耕車限定の大型特殊、けん引技術習得のための講座が県立農大で開催されます。

問 (公社)日本オストミー協会熊本県支部事務局(大腸肛門病センター高野病院) 電 206・3330

熊本県子ども・若者総合相談センター

熊本県子ども・若者相談センターは、ニート、ひきこもり、不登校などの社会参加や社会的自立が難しい子ども・若者を対象とした総合相談窓口です。支援機関(医療・就労・生活・学校など)をネットワークでつなぐことにより、皆さんがワンストップで、安心して、相談できる窓口となっています。相談は無料で、電話やメールでも受け付けています。
対象：主に15歳～39歳までの方とそのご家族、友人、知人、支援者

問 熊本県子ども・若者総合相談センター 電 387・7000
(月～金)午前8時30分～午後9時
住 熊本市東区月出3丁目1-120 熊本県精神保健福祉センター2階
M kowaka-cocon@wind.ocn.ne.jp

募集

町総合体育館健康応援プログラム・スポーツレクリエーション

【健康応援プログラム2025】

体を動かすことで日常動作や姿勢の改善、シエイプアップ効果が望めます。初めての人も無理なく参加できますので、ぜひご参加ください。
内容・時間：全て50分
問 この腰痛改善ストレッチ(土)午前9時50分
骨盤たいそう (土)午後1時50分
コピネーションYOGA(土)午後1時35分
場所：町総合体育館多目的室
対象：16歳以上
定員：各プログラム20人
費用：700円(回数券あり)
※レッスンの内容、時間等は変更する可能性があります。

【月2回スポーツレクリエーション】

4カ月ごとに種目を変えてスポーツを楽しみます。4月～7月は卓球です。初めての人も大歓迎です。
日時：4月11日、25日、5月2日、23日、6月13日、20日、7月4日、25日全て(土)
午後1時30分～3時30分
場所：町総合体育館メインアリーナ
対象：18歳以上
定員：20人
費用：700円または8回5000円

※申込方法など詳しくはホームページで確認するか、左記へお問い合わせください。
申込・問 町総合体育館(YMCA・キューネット益城町体育施設共同企業体) 電 289・2433