



健康のコーナー

健康ガイド (11月)

☆スポレクday 9時30分～12時(受付9時30分～10時)

勤労者体育センター 1日(木)・15日(木) ※室内シューズ持参

☆ウォーキングday 9時～11時30分(受付9時～9時30分)

いこいの市民パーク 8日(木)

☆水中運動教室

JSSスイミングスクール 6日・13日・20日・27日(毎週火) 10時～12時

宜野湾スイミングスクール 6日・13日・20日・27日(毎週火) 13時～15時

☆健康ステップアップ教室 13時30分～16時

保健相談センター 5日・12日・19日・26日(毎週月)

☆健康相談

保健相談センター 毎週月・火・金曜日(祝日を除く) 13時～15時

毎週水曜日(祝日を除く) 9時～11時

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

対象者 65歳以上の方
60～65歳未満であって心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に重い障害がある方
60～65歳未満であってヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に重い障害がある方

※60歳以上65歳未満の方については、該当の有無を直接医師にご相談ください。

実施期間 平成24年10月1日から平成25年2月28日
※ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間後から約5ヶ月程です。

接種回数 1回

実施場所 指定医療機関(直接医療機関または保健相談センターへ問い合わせるか、市報折込チラシ及びホームページを参照してください)

費用 自己負担1000円(生活保護世帯は、自己負担無し)

不活化ポリオワクチンについて

◎9月1日から不活化ポリオワクチンの予防接種が開始しました。対象者には、個別通知しています。ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせ下さい。

問合せ：健康増進課 ☎898-5583



福祉のコーナー

平成24年度赤十字社資実績 中間報告



赤十字社資募集の実績を報告いたします。ご協力いただいた皆様への、ご理解・ご協力に感謝申し上げます。※なお、今後も社資受付はいたしておりますので、ご協力よろしくお願いたします。

項目	金額	募金構成比率
自治会	3,321,998円	47.4%
法人・個人	2,682,236円	38.2%
職域	1,009,189円	14.4%
合計	7,013,423円	

平成24年9月28日現在

皆様からいただいた社資は、災害救援活動や医療支援などに役立てられます。

問合せ：日本赤十字社沖縄県支部宜野湾市地区事務局
(市役所福祉総務課内) ☎893-4411 内線128

65歳以上の方へのお知らせ

65歳からの水中運動教室

65歳以上の方の、健康づくり教室として「だれでもできる水中運動教室」を開催します。ぜひ、ご参加ください!

教室前後の体力測定、健康チェック、体操や水中運動などを行います。

対象者 市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方、運動制限の無い方、むざ痛・腰痛がある方

場所 時間	宜野湾スイミング スクール(普天間)	○水曜日 14:30～16:00 ○木曜日 14:30～16:00
	JSSスイミング スクール(真栄原)	○火曜日 11:00～12:30 ○土曜日 14:30～16:00

時期 12月～3月(週1回 約3ヶ月)全12回

送迎 希望者(1ヶ月300円)

※JSSスイミングスクールでは行っておりません

定員 各コース25名(申込み多数の場合は抽選)

受講料 1ヶ月500円(各スイミングにて徴収)

申込方法 介護長寿課窓口にて申込受付

申込期間 11月1日(木)～11月15日(木)まで

※申込期間終了後抽選を行い、後日決定者には通知を送付します。



「がんじゅ～広場」のお知らせ

あなたの肩、腰、膝はがんじゅ～ですか～?

動作法(からだを楽にする方法)を学びます。

日時 平成24年6月1日～

平成25年2月22日(毎週金曜)

10:00～12:00(9:00から受付)

※期間途中の参加も可です。

場所 老人福祉センター 機能回復訓練室(1階)

受講料 無料

申込 不要(直接、老人福祉センターで受付してください)



問合せ：介護長寿課 長寿支援係

☎893-4411 内線183・206・207

スポレクdayのお知らせ

「ひとりではなかなか運動が続かない」「運動をする習慣がない」「運動する場所がない」などと思っているあなた!

スポレクdayに参加して、みんなで楽しく体を動かし、気持ちいい汗を流しませんか!

宜野湾市オリジナル健康体操をはじめ、運動前の健康チェック(血圧測定など)ストレッチ体操やインディアカ・ソフトバレー等のニュースポーツを行っています。

また、健康・運動相談や年2回の体力測定も実施しています。

対象者 市民で運動制限のない方

期間 毎月第1・3木曜日(9:30～12:00)

※祝祭日はお休みです

場所 宜野湾勤労者体育センター

参加料 無料

持ち物 運動に適した服装、室内シューズ

受付 当日会場で随時行なっています。



問合せ：健康増進課 ☎898-5583