

65歳以上の方へ運動教室のご案内です

シニア水中ウォーキング教室

65歳以上の方、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！

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、ひざ痛・腰痛がある方

内容 教室前後の体力測定、健康チェック、体操や水中運動

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 5月~8月(週1回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送迎は行っていません

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(月初めに徴収)

申込方法 介護長寿課窓口にて申込受付

申込期間 4月3日(水)~4月17日(水)まで

※申込み多数時は期間終了後抽選を行い、決定者へは通知書を送付します。

「すまいる運動教室」

「自分らしく」「美しく」「健康でありたい」と考える女性を応援する体操教室です。ぜひ、皆さんご参加下さい。

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女性の方 ●運動制限のない方

内容 ●教室前後の体力測定 ●血圧(自動血圧計)チェック ●油圧マシンとステップボードを使った運動

時期 5月~8月(3ヶ月)週2回程度の利用
時間 平日 10:00~20:00 土曜日10:00~13:00
※この時間内で1回30分程度の運動を行います。

場所 カーブス上.原(上原1-5-13)

定員 15名 申込多数の場合は抽選を行います
先着順ではありません

利用料 無料 **送迎** なし

申込方法 介護長寿課にて申込

申込期間 4月8日(月)~4月22日(月)

※申込み多数時は期間終了後抽選を行い、決定者へは通知書を送付します。

問合せ:介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線206・207

高齢者の方へ各種生活支援サービスのお知らせ

軽度生活援助事業

対象 市に住んでいる65歳以上の一人暮らしの方、又は高齢者世帯で日常生活の援助が必要な方

内容 家の周りの手入れ(日常生活に支障をきたす部分の片付けや草刈りなど)、食事・食材の確保(食材の買物)、その他生活支援に資する軽易な日常生活上の援助 ☆利用料 1時間あたり100円

保健飲料給付事業

対象 市に住んでいる65歳以上の一人暮らしの方※65歳未満の一人暮らしの身体障がい者の方

内容 閉じこもりがちな一人暮らしの高齢者のご自宅へ週1回保健飲料をお届けし、心のふれあいの機会を作るとともに見守り支援を行います。 ☆利用料 無料

寝具類丸洗い仕上げ事業

対象 市に住んでいる65歳以上の一人暮らしの方、又は高齢者世帯で寝具類の衛生管理が困難な方

内容 年に2回以内で汚れた寝具類一式(敷き布団・掛け布団・毛布等の各1枚)の洗濯、乾燥、消毒を行うサービスです。

☆利用料 無料

※各事業のサービスを受けるには申請が必要です。

問合せ:市社会福祉協議会 ☎892-6525

介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線172

かいほう ☎942-8377 ふれあい ☎897-4165

ぎのわん ☎896-1339 ふてんま ☎943-4165

デイサービス事業(生きがい対応型)

対象 市内に住んでいる65歳以上の方

内容 デイサービスでは、地域の方と交流する機会を増やし楽しく過ごすため、地域の公民館で週1回開催し、「介護予防」や「健康」についての講座、「グランドゴルフ」等のレクリエーション活動、「手芸」などの趣味活動など、生きがいづくり活動を行います。お昼ご飯やおやつもあります!!

※デイサービス日時は自治会によって異なります。

☆利用料 1回100円(食材費・教材費は別途徴収)

問合せ:市社会福祉協議会 ☎892-6525

福祉のコーナー

18歳までのお子さんを育てるひとり親の皆さまへ

母子及び父子家庭等医療費助成事業(母子・父子)

母子及び父子家庭等に対し、かかった医療費の一部を助成します。※受給要件があります。



児童扶養手当(母子・父子)

母子及び父子家庭等に対し、手当を支給します。※受給要件があります。



問合せ:児童家庭課 内線 179・182・294

自立支援教育訓練給付金(母子)

就業に役立つ国指定教育訓練講座を受講した場合、受講料の一部を支給します。

就業相談(母子・父子・寡婦)

就労に関するお悩みを一緒に考え、講習会や求人等の必要な情報を提供します。



高等技能訓練促進費(母子)

看護師や介護福祉士などの資格取得の為、2年以上養成機関等で修業する場合、生活費の一部を支給します。

※母子父子家庭児童入学励進金事業は、終了いたしました。今後も引き続きひとり親家庭に対する支援策を検討してまいりますので、ご理解をお願いします。

受付時間 10:15~17:00 ※要予約

問合せ:児童家庭課 母子自立支援員 内線 287

シルバー健康体操教室のお知らせ

60歳以上の方を対象として、市シルバー人材センターの「健康体操教室」への参加者を募集しております。お気軽にお越しください。



講座内容 介護予防(自立支援、筋力維持等)

開催日時 毎週木曜日 10:00~12:00

受講料 無料 **保険料** 1,010円(普通傷害保険)

準備する物 マット(シーツ)、内履き等

場所 宜野湾シルバーワークプラザ内 ※事前予約は必要ありません。

問合せ:市シルバー人材センター ☎893-6828

シルバーパスポートカードご利用下さい

市ではスポーツ、趣味等で高齢者が外出する機会を増やし、生きがいづくりを応援しようと65歳以上の方を対象に「宜野湾市シルバーパスポート事業」を実施しています。

①普天間りうぼう(サンフティーマ)各テナントにて毎週土曜・日曜は「シルバーパスポート」デー実施中!お買物の際レジでカードを提示すると5%割引などサービスが受けられます。

※詳しいサービスの内容は店頭または管理事務所にてご確認ください。(株)ティ・エム・オ普天間(☎896-1020)

普天間りうぼう(☎896-1177)

②天然温泉アロマの入浴料が200円引きになります(通常1500円)※75歳以上の方はクーポン券(利用割引券)との併用ができません。天然温泉アロマ(☎0120-06-1126)

③市立体育館トレーニングルーム利用料が無料になります

④宜野湾市主催の催し物(お芝居など)で割引されることがあります。※割引される催し物については、市報やポスターでお知らせいたします。

⑤ラグナガーデンホテルのレストラン料金が10%引きになります。ラグナガーデンホテル(☎897-9009)

⑥カラオケ・キャビンリアンの1時間半以上のご利用で、30分延長サービスが受けられます。カラオケ・キャビンリアン(☎892-0256)

⑦ヘルス&ケアジャパン株式会社の車イスレンタル料(1泊2日)通常1000円が300円になります。※ご利用の1日前までに電話でお申し込み下さい。ヘルス&ケアジャパン株式会社(☎890-1177)

⑧ノリタケカフェソフィア食器をご購入の際、カード提示で10%割引になります。ノリタケカフェソフィア(☎988-1300)

問合せ:介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線172

宜野湾市食生活改善推進協議会の
広げよう! 食育の輪★

ヘルスメイトから「食育」を発信

★おやつに向く食材★

ごはん

おにぎり(具を包む、ふるかけやごま塩をまぶす、焼きおにぎりなど)

果物

いちご、ぶどう、りんご、みかん、すいか、などの旬の果物

野菜

蒸かしたさつまいも、ゆでた枝豆、冷やしたトマトなど

牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズなど

もうすぐ楽しい春休み。夜更かして朝食がすすまず、食事時間がバラバラになったり、間食が増えたりと、生活のリズムが崩れがちです。間食は食事の一つと考えて、3度の食事では補えない栄養素のあるものを選びましょう。また「食べたい時に食べたいだけ」は避け食事に影響のないようにしましょう。

嗜好品は糖分や脂質が多くカロリーが高いため食べ過ぎに気を付けましょう。目安は100Kcalから200Kcalです。適量を心がけましょう。

ショートケーキ 30% 344kcal	たい焼き 40% 255kcal	ドーナツ 45% 232kcal	赤い斜線部分は 100Kcal相当量	
みたらしだんご 50% 197kcal	ハンバーガー 40% 266kcal	フライドポテト 55% 178kcal		食品全体の エネルギー量
この写真の 100Kcalの割合。				

肥満の子どもの数が増えています! 子どもの頃の食生活はその後の食生活の嗜好に大きな影響を与えていると言われています。好き嫌いや育ちが悪い子に育てるには親子クッキングなどの体験が効果的です。宜野湾市食生活改善推進協議会

問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583



健康のコーナー

健康ガイド(4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 4日(木)・18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 11日(木)

☆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

「はつらつ度チェック」「見守りアンケート」へのご協力をお願い

高齢者の健康づくりと見守り体制をつくることを目的に、65歳以上の介護認定を受けていない方を対象に、心と体の健康状態や生活に関するアンケートを毎年行っています。



4月初めにアンケート票を郵送致しますので、ご記入後同封の返信封筒に入れ、早めに返信して下さいようお願い致します。

一人暮らしの方は、担当地区の民生委員(身分証明携帯した者)が5月~6月に調査にお伺いしますので、ご協力をお願い致します。返信後には「はつらつ度チェック」の結果や健康づくり教室等ご案内をします。

返信期限 4月30日(火)まで

問合せ:介護長寿課 長寿支援係
☎893-4411 内線183・206