



健康のコーナー

健康ガイド (11月) ☎898-5583

☆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 7日(木)・21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)

勤労者体育センター 14日(木)

☆水中運動教室

JSSスイミングスクール 5日・12日・19日・26日(毎週火) 10時～12時

宜野湾スイミングスクール 5日・12日・19日・26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 11日・18日・25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 火・水曜日(祝日を除く) 9時～11時

65歳からの水中運動教室 「シニア水中ウォーキング教室」参加者募集

水の中ではからだも心も軽くなる。ひざ痛・腰痛肥満とストレス一緒に解消しましょう!!

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

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 1ヵ月300円(希望の方はなるべく木曜日をお願いします)

※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ヵ月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 11月5日(火)～11月19日(火)まで

※申込多数時は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。



問合せ:介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線183

『男性料理教室』受講者募集

料理の基本から自分の作ってみたい料理までチャレンジ! 献立の組み合わせ、体重を減らすちょっとしたコツなどをお教えます♪

対象者 市内在住の男性 **日程** 全4回

1回目	11月 1日(金)	10:00～12:00(講 話)
2回目	11月 8日(金)	10:00～13:00(調理実習)
3回目	11月15日(金)	10:00～13:00(調理実習)
4回目	11月22日(金)	10:00～13:00(調理実習)

参加費 800円(全4回分)

定員 15名(定員になり次第締め切ります)

申込期間 10月7日(月)～10月25日(金)

場所 市保健相談センター(調理室・2Fホール)

申込方法 電話または窓口で受付



問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

食育講演会参加者募集

大丈夫ですか?あなたの食生活～食に勝る薬なし～

食べる事と健康の関わりについての講演会です♪みんなで食育について考え、健康な心と身体をつくりましょう。

ご家族・ご友人お誘いあわせの上ご参加お待ちしております。

講師 玄米クリニック 院長 森田悦雄

日時 11月30日(土)

13:00～16:30

(受付 13:00～13:30)

場所 中央公民館 2階集会場

参加費 無料



問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

平成25年度のインフルエンザ予防接種を下記の内容で実施します。なお、今年度は、65歳以上の方へ個別通知を行いますので、同封された予防接種説明書等をお読みのうえ、接種に臨んでください。

対象者 65歳に達している方
60～65歳未満であって心臓・じん臓・呼吸器の機能または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、個別通知は行っていませんので該当の有無を直接医師にご相談ください。

実施期間 平成25年10月1日から平成26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ヵ月程です。より有効性を高めるために、10月から12月中旬までの間に受けることをおすすめします。

接種回数 1回

実施場所 指定医療機関(個別通知に同封しています)

費用 自己負担1,000円(生活保護世帯は自己負担無し)



問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583