



# 健康のコーナー

## がんじゅうアップ教室のお知らせ

いつまでも元気でいるために役立つ知識や体操法などを学ぶ高齢者向けの教室を開催します。皆さま、ふるってご参加ください。

**内容** 寝たきり予防に役立つお話、講師による講話、ゲームなど。

**対象** 市内在住の65歳以上の方  
介護保険の認定を受けていない方  
運動制限のない方  
※体操を行うのでシューズなどをご持参ください

**受講料** 無料（送迎なし） **定員** 20名

**期間** 12月20日～平成26年3月28日（毎週金曜日）

**場所・時間** 勤労者体育センター 13:30～15:30

**申込方法** 介護長寿課 窓口にて受付

**申込期間** 12月2日（月）～12月13日（金）

問合せ：介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線206

## 健康ガイド（12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	5日（木）・19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）

市役所玄関前	12日（木）
--------	--------

### ☆水中運動教室

JSS スイミングスクール	3日・10日・17日・24日（毎週火）10時～12時
宜野湾スイミングスクール	3日・10日・17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	2日・9日・16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

## すまいる運動教室参加者募集のお知らせです

「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方。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

**期間** 平成26年1月6日（月）～3月31日（月）

**時間** 平日10:00～20:00 土曜日10:00～13:00  
（1回30分程度の運動をします）

**場所** カープス上.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 受付時間8:30～17:00

**申込期間** 12月9日（月）～12月20日（金）

※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

## はつらつまーさん料理教室のお知らせです

バランスの良い食事を作って、食べて、日頃の食生活を見直してみませんか？ 簡単な栄養講話と調理実習を交えた教室です。

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**日程**

1回目	平成26年 1月29日（水）10:00～13:00
2回目	平成26年 2月 5日（水）10:00～13:00

**場所** 中央公民館 2階・調理室

**参加費** 無料

**定員** 16名（※申込み多数の場合は抽選）

**申込期間** 11月25日（月）～12月13日（金）

**申込方法** 電話または窓口受付



問合せ：介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線206

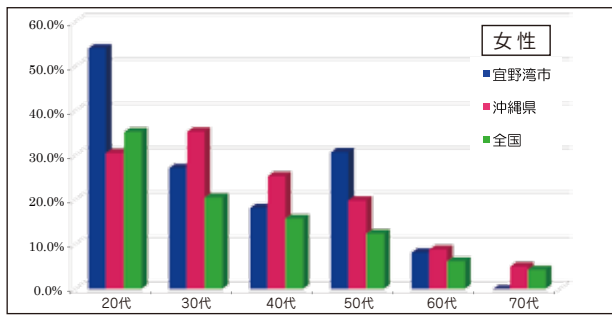
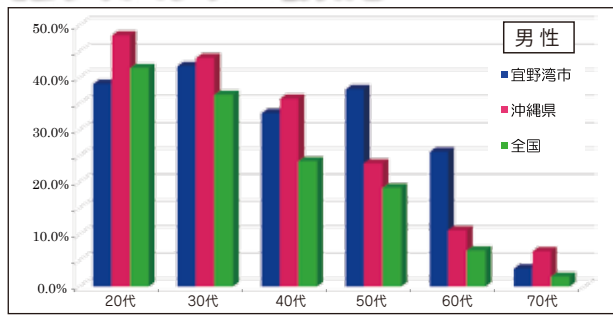
## 宜野湾市食生活改善推進協議会の 広げよう！食育の輪★

ヘルスマイトから「食育」を発信

## 朝ごはんを食べよう！

朝食は生活リズムを整え、胃腸を刺激して体を目覚めさせる役割があります。欠食すると栄養バランスがとりにくくなるばかりでなく、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、学業や仕事に悪影響を及ぼす可能性もあります。朝食をしっかり食べて活力のある1日にしましょう！

**朝食欠食の状況** 全国平均に比べると、沖縄県はほとんどの年代で欠食率が高く、宜野湾市の状況に注目すると男性では50～60代、女性では20代と50代の欠食率が高くなっています。



※欠食率は「ほとんど食べる」「無回答」を除いたものです。資料：宜野湾食育に関するアンケート、平成23年度県民栄養調査、平成23年度国民栄養・健康調査

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583