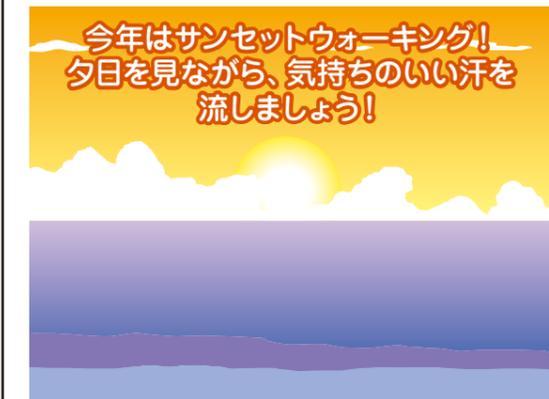


第9回 宜野湾市 はごろもウォーキング大会

10月10日(土) 15:45集合 16:00スタート



参加者募集

定員 800名
集合場所 市立体育館前
コース 海浜公園周辺 約2.5km
申込期間 9月7日(月)～9月17日(木)
 ※定員に達し次第締め切り ※当日の申し込みはできません。
申込方法 申込用紙を投函箱、FAX、郵送、保健相談センターに持参、または市ホームページから申込
 ※申込用紙は市役所、保健相談センター、市民会館、各自治会等で配布します。
 ※投函箱は市役所、保健相談センター、市民会館にあります。

※10月9日(金)13:00～21:00、10月10日(土)13:00～15:30に、市立体育館でゼッケンを配布します。
 ※コース上に給水所はありません。飲み物をご持参ください。※雨天時に備え、各自雨具等のご準備をお願いします。

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583 FAX☎898-5585

CSP (コモンセンス・ペアレンティング) 講座

子育てには楽しい事が多くありますが、しつけをしようとするとなかなか言うことを聞いてくれず、ついつい大声になってしまうこともよくあることでしょう。
 この講座では、アメリカの児童施設ボーイズタウンで開発された、怒鳴ったり叩いたりせずに、教えるという肯定的なしつけ方法(CSP)について学びます。

また講座内では、ビデオやロールプレイング等を通して、子育てに関する技術を保護者の方々に習得してもらい、より良い親子関係が築いていけることを目指します。

前回開催した際には、参加された方々から「習ったことを実践してみるとスムーズにいきましました」「子ども目線で話すことで、気づいてくれるようになりました」などのご感想をいただき、好評を得ました。日頃、子育てに奮闘中のお父さん、お母さん、楽しく子育てをするために、どのような関わりができるのか、一緒に方法を考えてみませんか。子育てのヒントがたくさん詰まっていますよ。この機会に、ぜひご参加ください♪



講座日程 ※時間は全日程10:30～11:40(70分)

① 9月10日(木)	わかりやすいコミュニケーション
② 9月17日(木)	良い結果・悪い結果
③ 9月24日(木)	効果的な誉め方
④ 10月1日(木)	予防的教育法
⑤ 10月8日(木)	※予備日

定員 12名
 (申込が定員を超えた場合は、抽選の上受講者を決定しますので、あらかじめご了承ください。)
受講料 無料
申込期間 9月2日(水)まで
受講決定 9月4日(金) 決定者のみに電話連絡
申込方法 電話で申込
 ◎その他、託児サービスなどの詳細につきましてはお問い合わせください。

場所 宜野湾市男女共同参画支援センター ふくふく
対象 宜野湾市在住の子育て中の方(主に未就学児)
 ※全4回の講座を受講できる方が対象です

申込み・問合せ：宜野湾市要保護児童対策地域協議会（じのーんキッズ安心ネット）
 児童家庭課（家庭児童相談室） ☎898-4411 内線285

栄養・お口の健康教室

見落としがちなお口の健康ケアと、簡単な栄養講話・調理実習を交えた3回シリーズ教室です。日頃の食生活について見直してみませんか？

日時
 【口腔】 9月30日(水) 10:00～12:00
 【栄養】 10月7日(水)、14日(水) 10:00～13:00
場所 男女共同参画支援センターふくふく(1階調理室)
対象 市内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない方
受講料 無料 **定員** 16名
申込期間 8月24日(月)～9月11日(金)

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線183-206

65歳からの筋力トレーニング「がんじゅうアップ教室」

いつまでも元気でいるために自宅でできる筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学ぶ教室です。認知症予防にも効果がある運動を取り入れました！

日時 9月4日(金)～11月20日(金) 毎週金曜日
 (全12回、10:00～12:00)
場所 勤労青少年ホーム
対象 ・市内在住の65歳以上で介護認定を受けていない方
 ・医師からの運動制限のない方
 (医師からの意見書を出していただくこともあります)
 ・原則として教室全日程に参加できる方

受講料 無料(送迎なし)
定員 20名
申込期間 ～8月21日(金)
 ※窓口または電話で受付後、申込書をご提出ください。
 ※応募多数の場合は新規の方を優先に抽選を行います。

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線206・207

平成27年度「はごろも長寿大学 5期生」

いくつになっても学ぶ「楽しさ」や「喜び」は尽きないものです。仲間との交流を図りながら認知症発症を予防し、自らの知識や経験を活かした生き方を学んでみませんか？専門家による講話とレクレーションや課外活動まで学び体験できます。

日時 10月3日(土)～平成28年1月30日(土) 毎回土曜日
 (全15回、9:00～12:00)
場所 沖縄国際大学 厚生会館4階大ホール
対象 市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方
定員 40名
受講料 無料(教材費等の一部自己負担あり、送迎なし)
申込期間 ～9月4日(金)
 ※窓口または電話で受付後、申込書をご提出ください。
 ※応募多数の場合は新規の方を優先に抽選を行います。

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線206・207

健康相談（保健相談センター ☎898-5583）

毎週月・火・金曜日（祝日を除く）13:00～15:00
 毎週火・水曜日（祝日を除く）9:00～11:00

健康・福祉のコーナー

ウォーキングday

「ウォーキングをしてみたい」「一人ではなかなか続かない」「今年こそはダイエット」と思っているあなた！私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか？
日時(毎月第2月曜日)
 9月14日(月) 9:00～(受付不要、荒天中止)
場所 いこいの市民パーク 管理事務所前 東屋
対象 市内在住の運動制限のない方(年齢の制限なし)
内容 ・ストレッチ ・美らがんじゅう体操 ・ウォーキング
 ※帽子、飲み物をご持参ください。

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

平成28年度福祉振興基金事業の実施団体募集

～みんなで住みよい地域をつくっていきませんか？～
 地域福祉計画の目標とする地域社会の実現に向けて「在宅福祉の向上」「健康・生きがいづくり」「ボランティア活動の推進」などの地域活動を行う団体に、宜野湾市福祉振興基金事業補助金交付要綱に基づき事業費助成を行います。
申請期間 9月1日(火)～9月30日(水)
申し込み、結果通知
 事業概要、予算内容等を明記した「事業計画申込書」を担当課に提出していただきます。その後、運営委員会にて事業内容の審査を行い、事業採択された団体に通知します。

問合せ：福祉総務課 ☎893-4411 内線129

がんじゅう～広場

65歳以上の方に健康づくり教室を開催しております。肩こり・腰痛などでお困りの方、専門のスタッフと一緒に自宅でできる体操(動作法)を用いて正しい姿勢を学び痛みの緩和や予防を図ります。
実施日 毎週金曜日 10:00～12:00(9:00受付開始)
場所 老人福祉センター **受講料** 無料 ※申込不要

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線206

臨時福祉給付金 申請期限12月28日まで

7月下旬に申請書等を送付しました。まだ手続きを行っていない方は、お早めに申請をお願いします。
対象 平成27年1月1日宜野湾市に住民票のある方
 平成27年度の市民税(均等割)非課税の方
 ※課税者の被扶養者、生活保護受給者は対象外
申請方法
 返信用封筒で返送、または窓口(市役所2階大ホール)へ提出
必要書類
 ①申請書(押印してください) ②本人確認書類(運転免許証・健康保険証・パスポート等)の写し ③受取口座の通帳の写し(口座番号・名義を確認します)
 ※外国人の方は在留カードの写しも必要です。
 ※申請書の記入漏れ・必要書類の提出がないと、給付金の支給ができない場合や遅れるおそれがあります！
子育て世帯臨時特例給付金の申請は12月1日(火)まで
 問合せ：臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金担当 ☎893-4411 内線371・375・376