

5月31日は世界禁煙デーです! 禁煙週間(5/31~6/6)

世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定め、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発活動を積極的に取り組んでいます。

この機会に、自分にできる取り組みをしてみませんか?たばこのない生活を手に入れましょう!一人で悩まず気軽にご相談を!

喫煙中の方は

- ・禁煙週間は、たばこの本数を減らしてみる。
- ・たばこを買わず『吸ったつもり貯金』を始めてみる。
- ・禁煙する時のイライラを抑えるために禁煙補助薬を使用(ニコチンパッチ、ニコチンガム、飲み薬)することで軽減します。
- ・禁煙治療が保険適応になりました。(適用条件有)

たばこを吸っていない方は

- ・家族や仲間とたばこの害などについて話してみる。など

問合せ:健康増進課 ☎898-5583

美らがんじゅう体操普及のため 運動指導士等を派遣します!

ちょよっと待って!メタボリック!気をつけ隊

自治会や会社のイベント等にいかがでしょうか?指導を受けてみたい団体は、お問合せください。

「美らがんじゅう体操」のCD・DVDは保健相談センターで無料配布しています。リズムに乗って楽しく体を動かし、肥満やメタボリックを解消しよう!



問合せ:保健相談センター ☎898-5583

子育てガイド(6月) ☎898-5583

母子関係の健診・教室(場所:保健相談センター)

母子関係の健診・教室 (場所:宜野湾市保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	12日(日)	9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月児健診	2日(木)・9日(木)・30日(木)	13:15~14:30
2歳児歯科検診	16日(木)	13:15~14:45
3歳児健診	1日(水)・8日(水) 29日(水)	13:15~14:00
ふたば母子健康相談	7日(火)・21日(火)	10:00~11:00
マンマン教室 (離乳食教室)	22日(水)	13:30~
のびっこ親子教室	15日(水)	要問合せ
こうのとり倶楽部 (両親学級)	7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火)	13:30~

健康相談(保健相談センター☎898-5583)

保健相談センター	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

『ウォーキングday』参加者募集

「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・4月曜日 9:00~

※日程変更が生じる場合もあるので下記連絡先まで問合せください。(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

対象 市民で運動制限のない方

内容 ・ストレッチ・美らがんじゅう体操
・公園周囲1時間程のウォーキング

問合せ:健康増進課 ☎898-5583

出前健康講座

保健師・栄養士・運動指導士が皆さまのところへ伺い、健康づくりのための講座を行います。地域の集まりや、職場・サークル活動の勉強会などにぜひご活用ください。

日程 平成29年3月31日まで

場所 グループにて確保

対象 運動制限のない、市在住または在勤の方

人数 要相談

受講料 無料

申込方法 下記のメニューから選択し、電話または窓口にて受付(予約制)

- ①生活習慣病予防と食事バランス
 - ②肥満解消とながら運動
 - ③メタボリックシンドロームの予防・解消
 - ④簡単筋トレでパワーアップ
- ※複数選択、回数を分けて受講も可能
申込期間 希望する日の1ヵ月前まで



問合せ:健康増進課 ☎898-5583

『ママの料理教室』受講者募集

子育て中のママのための料理教室を開催します。美味しくヘルシーな時短料理のメニューを紹介し、栄養を生かした料理作りに挑戦します。食生活改善推進員がサポートに入るため、料理が苦手な方でも安心して参加できます。



日時 6月24日(金)・7月1日(金) 10:00~13:00

場所 保健相談センター

対象 市内在住の20代~40代でお子さんがいる母親

参加費 1,000円 定員 16名(定員に達し次第締切)

申込期間 5月30日(月)~6月17日(金)
9:00~17:00(土日・祝日は除く)

申込方法 電話または窓口で受付

※託児施設等は設けておりませんので、お子さんを連れての参加はご遠慮ください。

問合せ:保健相談センター ☎898-5583

『はつらつクラブ』

はつらつと元気で過ごすための運動と健康に役立つミニ講話を、住み慣れた地域の公民館でご近所の皆さんと一緒に参加してみませんか?まずは公民館へ足を運んでみてください。

6月の開催予定

①上大謝名公民館 毎週月曜日
10:00~11:30 6月6、13、20、27日

②宇地泊公民館 毎週木曜日
13:30~15:00 6月2、9、16、30日

③野嵩3区公民館 毎週金曜日
10:00~11:30 6月3、10、17、24日

④宜野湾公民館 毎週水曜日
10:00~11:30 6月1、8、22、29日

⑤普天間1区公民館 毎週木曜日
10:00~11:30 6月2、9、16、30日

※状況によっては開催日がお休みになる事もあります

定員 指定なし(送迎なし)

対象

- ・地域に住む65歳以上の方
- ・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)

申込方法 開催日、各公民館にて体調についてお聞きした後、申込書記入をお願いします

問合せ:介護長寿課 内線206・207

赤道・伊利原老人福祉センター 利用のお知らせ

市内2箇所目となる伊利原老人福祉センターが伊利原市営住宅敷地内にオープンしました。随時見学受付中です!

利用時間 平日 9:00~21:00まで

土日祝日 9:00~17:00まで

休館日 ・12月29日~翌年1月3日 ・慰霊の日

※平日17:00~21:00、土日祝日は利用許可を受けたサークル団体および一般の方が利用できます。

市内在住の60歳以上の方が利用できるサービス

・機能回復訓練室 平日9:00~17:00 マッサージチェアや電位治療器、エアロバイク等装備。

・お風呂 毎週月・木 10:00~16:00(伊利原老人福祉センターは15:00まで)

入浴料(1回につき100円)※タオルやシャンプー、石鹸等は持参してください。

・講座 内容は6月の市報または、各老人センター受付にて案内 ※伊利原老人福祉センターの新規サークル登録は5月1日より受付します。

問合せ:赤道老人福祉センター ☎893-6400

(所在地:赤道1丁目5番17号)

伊利原老人福祉センター ☎890-7131

(所在地:伊佐4丁目3番17号 伊利原市営住宅敷地内)

65歳からの筋力トレーニング 『いきいき筋力アップ教室』

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(全12回、10:00~12:00)

①8月23日~11月8日 毎週火曜日

②9月13日~11月29日 毎週火曜日

場所

①老人福祉センター

②市男女共同参画支援センターふくふく

受講料 無料(送迎なし)

定員 20名(応募多数の場合は、抽選)

申込期間

①7月13日(水)~8月2日(火)

②7月27日(水)~8月19日(金)

※窓口または電話で受付後、申込書を提出

対象

- ・市内在住の65歳以上の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

問合せ:介護長寿課 内線206・207



栄養・お口の健康教室

見落としがちな口腔の健康ケアと、簡単な栄養講話・調理実習を交えた全3回の教室です。日頃の食生活について見直してみませんか?



日程(全3回)

1回目【栄養】6月10日(金) 10:00~13:00

2回目【栄養】6月17日(金) 10:00~13:00

3回目【口腔】6月24日(金) 10:00~12:00

場所 中央公民館(調理室・研修室2)

対象 市内在住の65歳以上の方(介護認定を受けていない方)

定員 16名(※応募多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込期間 5月16日(月)~6月3日(金)まで

申込方法 電話または窓口受付

問合せ・申込:介護長寿課 内線206・207

がんじゅ~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・膝痛などでお困りの方を対象に、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(受付9時~)

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 内線206・207