

トランポ・ロビックス 教室参加者募集

～宜野湾市・琉球大学連携事業～
ミニトランポリンの上で行う有酸素運動(エアロビックス)です。歩いたりステップを踏みながら全身運動を行い、同時にバランス能力を高めることができます。

日時 (全4回、毎週水曜日)
8月24日・31日・9月7日・14日
19:00～20:30

場所 市保健相談センター
2階ホール(真栄原1-13-15)

対象 20歳～74歳までの、運動制限のない方

講師 琉球大学医学部助教
尾尻義彦博士(医学)

HAT-Robics JAPAN認定指導員

定員 15名(先着順)
市民優先枠 10名
市外枠 5名

受講料 無料

募集期間 7月25日(月)～8月12日(金)
※電話または窓口にて申込み

☎保健相談センター ☎898-5583



集団健診のお知らせ 特定健診 がん検診

日程・場所
①8月20日(土) 宜野湾市役所
②8月21日(日) 宜野湾市役所
③9月7日(水) 宜野湾区公民館
④9月28日(水) 愛知区公民館

受付時間 8:00～10:30
予約先 保健相談センター
(受付時間 8:30～17:15)
※2週間前までにお申し込みください!

☎保健相談センター ☎898-5583



簡単!ストレッチ・ 筋トレ教室参加者募集

運動不足、運動が長続きしないとお困りの方、簡単な運動から始めてみませんか?
毎月1回、運動指導士による運動教室を開催します。

日時 8月19日(金)
①14:00コース(45分)
②15:00コース(45分)
※①②ともに同じコースです。

場所 市保健相談センター
2階ホール(真栄原1-13-15)

対象 宜野湾市民で、運動制限のない方

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス、運動に関する講話など

持物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

受講料 無料

☎保健相談センター ☎898-5583

すぐできる熱中症対策

正しい熱中症予防を身につけ暑い夏を元気よくのりきっていきましょう!
～熱中症を事前に防ぐために～

①こまめに水分を補給しよう!
室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給することが大切です。

②暑さを避ける
・室内では適度な通風や冷房設備を設けるなど、熱を逃がす工夫をしましょう!
・外出時には日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩を取るようにしましょう!
・からだの蓄熱を避けるために、通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着よう!
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす。

☎保健相談センター ☎898-5583



『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 第2・4月曜日 9:00～
※日程変更が生じる場合もあります。

場所 いこいの市民パーク
管理事務所前 東屋

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

☎保健相談センター ☎898-5583



「膝痛・腰痛アクアde バイバイ教室」参加者募集

水中では浮力の働きで陸上より膝や腰に負担をかけずに運動することができます。膝痛・腰痛の予防や緩和に効果があります。

日時 (全9回、毎週火曜日)
9月13日～11月8日
10:00～11:30

場所 JSSスイミングスクール沖縄中央

対象 宜野湾市民、40歳～64歳まで(平成28年4月1日現在)の方で下記の3つに該当する方

①平成27年4月以降に特定健診または人間ドックを受診し、健診結果を提出できる方
②医師からの運動制限のない者(医師からの意見書を出していただくこともあります)
③原則として教室全日程に参加できる方

定員 25名(抽選)
受講料 無料
募集期間 8月15日(月)～9月2日(金)
8:30～17:15
詳しくはお問い合わせください。

☎保健相談センター ☎898-5583

健康づくり市民大会

こころもからだも美らがんじゅう!を合言葉に、健康づくり市民大会が開催されます。たばこ、アルコール、こころ、食生活改善、歯みがきなど各種のコーナー、運動指導、親子料理教室などさまざまなイベントが行われます。

日時 7月31日(日) 10:00～16:00

場所 中央公民館
※今回は講演会(お医者さんによる、乳がんのお話です)も予定されています。

講演会【研(ケン)太郎(タロウ)先生とおっぱいの勉強をしよう!】
時間 13:30～15:00

場所 市民会館大ホール

参加費 無料
講師 那覇西クリニック
玉城研太郎 氏

☎保健相談センター ☎898-5583



子育てガイド(8月)

母子関係の健診・教室 (場所:保健相談センター ☎898-5583)	受付時間
乳児一般健診	14日(日) 9:00～11:00/ 13:00～14:45
1歳6ヶ月児健診	4日(木) 13:15～14:30 10日(水) 25日(木)
2歳児歯科検診	18日(木) 13:15～14:45
3歳児健診	3日(水) 13:15～14:00 24日(水)
ふたば母子健康相談	2日(火) 10:00～11:00 16日(火)
マンマン教室	26日(金) 13:30～
のびっこ親子教室	31日(水) 要問合せ
こうのとり倶楽部 (両親学級)	2日(火) 13:30～ 9日(火) 16日(火) 23日(火) 30日(火)
健康相談 (場所:保健相談センター ☎898-5583)	受付時間
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

はつらつクラブ 参加者募集

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、公民館でご近所の皆さんと一緒に!

開催情報(日程変更も有ります。事前に問合せください)
上大謝名公民館
毎週月曜日 10:00～11:30
宇地泊公民館
毎週木曜日 13:30～15:00
野嵩3区公民館
毎週金曜日 10:00～11:30
宜野湾公民館
毎週水曜日 10:00～11:30
普天間1区公民館
毎週木曜日 10:00～11:30

対象 市内の65歳以上で医師からの運動制限のない方

※申込みは各公民館で申込書に記入

☎介護長寿課 内線206・207



がんじゅ～広場

肩の力を抜いて暮らしてみませんか?専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

肩こり、腰痛、膝痛でお困りのあなたをお待ちしています。

日時 毎週金曜日 10:00～12:00
(受付9:00～)

場所 赤道老人福祉センター

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料 ※申込不要

☎介護長寿課 内線206



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びます。

日時(全12回、毎週火曜日)
①8月23日～11月8日 10:00～12:00
②9月13日～11月29日 10:00～12:00

場所
①赤道老人福祉センター
②市男女共同参画支援センターふくふく

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

受講料 無料(送迎なし)
定員 20名(応募多数の場合抽選)

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

☎介護長寿課 内線206・207



介護予防ボランティア 養成講座受講生募集

いつまでも住み慣れた地域でみんなで元気に過ごしたい!と熱い思いを持った方、講座で得た知識を自分の地域に持ち帰り、運動や脳レクリエーションなど介護予防活動を広めていきませんか?

日時 (全10回、毎週木曜日)
8月4日～10月20日 14:00～16:00
(8/11、9/22は休み)

場所 市勤労青少年ホーム

対象 団塊の世代の方やボランティアに興味のある方

定員 20名
申込期間 7月1日(金)～7月25日(月)
※窓口または電話で受付

☎介護長寿課 内線183