

## 「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、膝痛・腰痛の予防や緩和に効果があります。

**日時** 9月12日～11月21日(毎週火曜日/全9回)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29年4月1日現在)の方で下記の3つに該当する方

- ①平成28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7日(月)～9月1日(金)

詳しくはお問い合わせください。

**問**保健相談センター ☎898-5583



## 8月健康カレンダー

| 母子関係の健診・教室<br>(場所:保健相談センター) |                                        | 受付時間                      |
|-----------------------------|----------------------------------------|---------------------------|
| 乳児一般健診                      | 27日(日)                                 | 9:00～11:00<br>13:00～14:45 |
| 1歳6カ月児健診                    | 3日(木)・10日(木)<br>31日(木)                 | 13:15～14:00               |
| 3歳児健診                       | 9日(水)・16日(水)<br>30日(水)                 | 13:15～14:00               |
| ふたば母子健康相談                   | 1日(火)・15日(火)                           | 9:30～10:30                |
| マンマン教室<br>(離乳食教室)           | 25日(金)                                 | 13:30～                    |
| のびっこ親子教室                    | 23日(水)                                 | 要確認                       |
| こうのとり倶楽部<br>(両親学級)          | 1日(火)・8日(火)<br>15日(火)・22日(火)<br>29日(火) | 13:30～                    |

| 健康相談     |                       | 受付時間        |
|----------|-----------------------|-------------|
| 保健相談センター | 毎週 月・火・金曜日<br>(祝日を除く) | 13:00～15:00 |
|          | 毎週 火・水曜日<br>(祝日を除く)   | 9:00～11:00  |

## おたふく風邪予防接種

市内に住民票のある1～2歳未満のお子さまを対象に、任意予防接種であるおたふくかぜ予防接種の公費負担を行っています。

**対象者** 1歳～2歳未満のお子さま

**回数** 1回

**接種期間** 1歳の誕生日後～2歳誕生日前日まで

**実施医療機関** 指定医療機関

**費用** 指定接種期間・指定医療機関であれば無料

おたふく風邪予防接種は任意であるため、個別通知を行っていません。病院備え付けの予診票を使用してください。また、接種の際には親子(母子)健康手帳を忘れずにお持ちください。

詳しくはお問い合わせください。

**問**保健相談センター ☎898-5583

## DT予防接種(個別接種)

対象のお子さまには通知書を送付しています。同封した予防接種説明書等をよくお読みのうえ、接種に臨みましょう。

**対象者** 11歳～13歳未満のお子さま

**接種期間** 13歳の誕生日前日まで

**実施医療機関** 指定医療機関

**費用** 指定接種期間・指定医療機関であれば無料

**問**保健相談センター ☎898-5583

## 麻しん風しん混合ワクチン(MR)2期予防接種

対象の方には通知書を送付しています。体調を整え、早めに接種を受けましょう。

**期間** 平成30年3月31日まで

**場所** 指定医療機関

**対象** 平成23年4月2日～平成24年4月1日生(小学校就学前)

**料金** 無料(上記対象以外は全額自己負担)

**問**保健相談センター ☎898-5583

## ～宜野湾市・琉球大学連携事業～ トランポ・ロビックス教室 参加者募集!

トランポ・ロビックスは、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。

**開催日時** 9月7日・14日・21日・28日 19:00～20:30 毎週木曜日 各4回

**場所** 保健相談センター

**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認定指導員の皆さん

**定員** 15名(新規の方優先・抽選)

市民優先枠 10名

市外枠 5名

**受講料** 無料

**申込期間** 8月14日(月)～8月18日(金)

**申込方法** 窓口または電話で受付

**問**保健相談センター ☎898-5583

## 『ウォーキング day』 参加者募集

**日時** 毎月 第2・4月曜日 9:00

※日程変更が生じる場合も有

**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

**問**保健相談センター ☎898-5583

## かんたん!ストレッチ・ 筋トレ教室

**日時** ①8月2日(水)10:00～11:00

②8月18日(金)14:00～15:00

15分前までに受付

**場所** 保健相談センター

**対象** 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  
**持ち物** 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

**参加費** 無料(事前申込不要)

**問**保健相談センター ☎898-5583