

## 出前健康講座

会社のよりよい経営のためには、働くみなさん一人ひとりの健康が大切です。保健師・健康運動士・栄養士が出向き、一緒に保健・栄養・運動(実技も含め)の3つの分野から健康づくりのお手伝いをします。

**対象** 市内の企業(運動制限のない方を対象としています)

**人数** 要相談

**実施日** 月～金曜日 9:00～17:00

※ご要望に合わせて調整可。

**実施場所** 受講者側でご用意ください。(市内)保健相談センターの利用可(要相談)

**受講料** 無料

**申込期間** 希望日の1カ月前まで

※内容、申込方法に関してはお問合せください。また、一般向けの出前健康講座も募集しています。

**保健相談センター ☎898-5583**

## ぎのわん食育カレンダー(2018年度版)

「沖縄の行事と行事料理」をテーマにした「ぎのわん食育カレンダー(2018年度版)」を作成しました。沖縄の伝統的な行事や代表的な行事料理のレシピを紹介しています。

平成30年1月より保健相談センターにて限定で無料配布を行います。ぜひご活用ください。

**保健相談センター ☎898-5583**

## 1月健康カレンダー

母子関係の健診・教室 (場所:保健相談センター)	受付時間
乳児一般健診	20日(土) 9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月児健診	17日(水)・24日(水) 13:15～14:00
2歳児歯科検診	11日(木) 13:15～14:45
3歳児健診	10日(水)・31日(水) 13:15～14:00
ふたば母子健康相談	16日(火) 9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	26日(金) 13:30～
のびっこ親子教室	23日(火) 時間等は、お問合せください。
こうのとり倶楽部 (両親学級)	9日(火)・16日(火) 13:30～
コアラ倶楽部 (育児学級)	5日(金)・12日(金) 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 (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

**日時** 毎月 第2・4月曜日 9:00

※1月8日は公休日のためお休み

※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

**保健相談センター ☎898-5583**

## 美らがんじゅう隊員大募集!

健康づくりの輪が広がることを目的に、健診を受け、健康教室等に参加し、自分自身の健康づくりに取り組んでいる市民の皆さまに、美らがんじゅう隊員として認定証をお渡しています。美らがんじゅう隊員になって、健康都市ぎのわんを実現しましょう!

**保健相談センター ☎898-5583**

## 「琉球料理の伝承と普及」講演会開催!

10月21日(土)、宜野湾市民会館にて、松本料理学院院長の松本嘉代子氏による琉球料理講演会が開催されました。平成26年に策定された「宜野湾市食育推進計画」の中の伝統的な食文化の継承の一環で、琉球料理の歴史や特徴、調理法や料理名についての紹介があり、参加者からは「家庭や学校給食の中で琉球料理を作って子どもに伝えていきたい」「今日学んだことを地域でも広めていきたい」などたくさんの声が聞かれました。

**保健相談センター ☎898-5583**



## 人間ドック・がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診期限は1月末まで

がん治療は「早期発見・早期治療」が大変重要です。仕事や家事・育児で忙しいあなた。今一度、自分のからだに目を向けてみましょう。

**市民からの体験談**

～がんの告知から2年～

2015年12月「乳がん検診」を受けました。早期の左乳がんでした。今年2月に乳房温存術で手術を行い、その後、放射線治療を受けました。6月には、仕事に復帰し、普通に過ごせることに感謝しながら生きています。

**保健相談センター ☎898-5583**

## 特定健診とがん検診を同時に受けられる集団健診は今年度最後!

①1月14日(日) 市立体育館

②1月28日(日) 市役所

**定員** 各210人

※人間ドックを希望される方、またはすでに受診された方は対象外です。

受診には事前予約が必要です。

集団健診の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**

## かんたん!ストレッチ・筋トレ教室 参加者募集

**日時**

①1月10日(水) 10:00～11:00

②1月19日(金) 14:00～15:00

※当日受付、問診・血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。

**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、運動に関する講話など

**参加費** 無料(事前申込不要)

**保健相談センター ☎898-5583**