9月 児童館ガイド

★は(申込制)

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

1 土	大掃除&流しそうめん	10:00-13:00
12 水	一輪車検定	16:00-17:00
13 木	敬老の日プレゼントづくり	16:30-17:45
19 水	達人クラブ(お手玉)	16:00-17:00
28 金	マンカラ大会	16:00-17:45

【赤道】児童センター TEL・FAX892-3397

14 金	ガーデニング&スポーツ	15:00-17:00
15 土	★敬老の日プレゼントづくり	14:00-16:00
28 金	シネマあかみち	16:00-17:00

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

3 月	お手玉教室	16:00-17:00
7 金	けん玉・一輪車認定	16:00-17:00
10 月	敬老の日プレゼント作り	15:30-17:00
22 土	★保護者クラブ主催自然体験学習	終 日
28 金	しぎん紙芝居教室	16:30-17:00

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

3 月	軽スポーツ	16:00-17:00
7 金	着付け・おりがみ教室	15:30-17:00
10 月	敬老の日プレゼント作り	15:30-17:00
18 火	おてだま制作&あそび	15:30-17:00
26 水	敬老の日交流会	15:30-16:30

【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767

3 月	一輪車検定	16:00-17:00
12 水	敬老の日プレゼント作り	16:00-17:00
14 金	伝承あそび	16:00-17:00
15 土	ピッカピカ大作戦&流しそうめん	10:00-12:00
25 火～27 木	ぬりえコンテスト	16:00-17:30

【長田】児童館 TEL・FAX892-3330

3 月～7 金	敬老の日プレゼント作り	16:00-17:00
14 金	かりゆし会と交流会	15:30-17:00
19 水	映写会	15:30-17:00
25 火	軽スポーツ	15:00-17:00

移動じどうかんじゅんけんぽん 9月

時間 14:00-17:30(我如古のみ 14:00-17:00)

野嵩1区	13木・27木	我如古	7金
野嵩3区	26水	真栄原	5水・19水
普天間1区	12水	嘉数	6木・20木
普天間3区	14金・28金	真志喜	10月
宜野湾	3月	嘉数ハイツ	21金

問 赤道児童センター ☎892-3397

DT予防接種のお知らせ

対象のお子さまには通知書を送付しています。体調を整え、夏休みのうちに接種しましょう。

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
※DPT1期初回接種が0回または1回のお子さんは、前もって下記へご相談ください。

問 保健相談センター ☎898-5583

麻しん風しん混合ワクチン(MR)予防接種のお知らせ

対象のお子さまには通知書を送付しています。体調を整え、早めの接種をうけましょう。

対象者
Ⅰ期:1歳誕生日~2歳誕生日前日まで
Ⅱ期:H24/4/2~H25/4/1生
(小学校就学前)
接種期間
Ⅰ期:2歳誕生日前日まで
Ⅱ期:H31/3/31まで
実施医療機関 指定医療機関
費用 無料(上記対象以外は全額自己負担)
※0歳代での接種は、緊急避難的な接種であり、その後の定期接種対象期間(Ⅰ期・Ⅱ期)にしっかりワクチン接種を受ける事が重要です。

問 保健相談センター ☎898-5583

9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	15日(土)	9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月児健診	6日(木)・13日(木)・19日(水)	13:15~14:00
2歳児歯科検診	20日(木)	13:15~14:45
3歳児健診	12日(水)・26日(水)	13:15~14:00
ふたば母子健康相談	4日(火)・18日(火)	9:30~10:30
マンマン教室(離乳食教室)	28日(金)	13:30~
のびっこ親子教室	27日(木)	時間等はお問い合わせください
こうのとり倶楽部(両親学級)	4日(火)	13:30~
コアラ倶楽部(育児学級)	7日(金)・21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

問 保健相談センター ☎898-5583

母子保健推進員募集

子育て経験を活かし、お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集しています。

対象 市に住所があり、子どもが好きな方
募集人数 普天間2区・伊佐地区・大山地区・真志喜地区・真栄原地区(各1人)
任期 2020年3月まで
活動内容
①市の母子保健事業のお手伝い
②毎月の定例会出席など
③健康未受診宅への訪問による受診勧奨
④こんにちは赤ちゃん事業の訪問活動
活動日 ①②あわせて月1~3回程度
③④はご自身の時間内で調整

問 保健相談センター ☎898-5583

心と身体を温めるぽかぽか子育て講座受講生募集

この講座は、講師が一方的に話すのではなく、講師からの質問に参加者同士で答え合うワークショップ型の講座です。講座を通して、自分を満たし今より自信と余裕を持って自分らしい子育てができる、そんな姿を目指します。

講師 新保善也(魔法の質問認定講師&マスター)
場所 宜野湾市男女共同参画支援センター ふくふく
対象 市内在住の子育て中の方
※全4回の講座を受講できる方
定員 12人※申込多数の場合は抽選
受講料 無料
申込期間 8/31(金)まで
申込方法 電話にて申込み
(平日 8:30~17:15)
受講決定 9/5(水)
※決定者のみに電話連絡いたします。
講座日程 全日程 10:30~12:00

日 時	内 容
①9月12日(水)	ほっこり笑顔のしつもん子育て
②9月19日(水)	さらっと流す受けとめる子育て
③9月26日(水)	その子らしさを育む子育て
④10月3日(水)	子育てで大切にしたいこと
⑤10月10日(水)	※予備日

問 児童家庭課 内線 285

『ウォーキング day』楽しくダイエット・筋力UP

日程 毎月 第2・4月曜日 9:00~(9月は10日のみ)
※帽子、飲物をご持参ください。
※荒天の場合は中止します。
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

老人福祉センター 教養講座受講申込のお知らせ

対象 市内在住で60歳以上の方
受講期間 10月から全10回
※一部講座を除く
受講料 無料(但し、教材費等は実費負担)
申込方法 各センター窓口にて申込
(赤道) 応募多数の場合は抽選し、当選者のみハガキで通知
(伊利原) 先着順
申込期間 9/3(月)~9/14(金)

赤道老人福祉センター TEL893-6400

※「ハーモニカ」のみ先着順(ハーモニカの注文に時間がかかるため)
※アロマAは10月1日から3回のみ、アロマBは11月7日から3回のみ

曜日	講座名	時間	定員
月(初回10月1日)	アロマA(※全3回)	9:00~11:00	10
	折り紙	13:00~15:00	10
	空手	13:00~15:00	10
火(初回10月2日)	俳句	11:00~13:00	10
	ペン字	13:00~15:00	10
水(初回11月7日)	アロマB(※全3回)	11:00~13:00	10
木(初回10月4日)	ヴォイストレーニング	11:00~13:00	10
金(初回10月5日)	ハーモニカ	11:00~13:00	10
★10月4日(木)のみ			
木	ランよ咲け	13:00~15:00	10

伊利原老人福祉センター TEL890-7131

※アロマは10月1日から3回のみ

曜日	講座名	時間	定員
月(初回10月1日)	美術(基礎:デッサン・絵画)	11:00~13:00	12
	アロマ(※全3回)	13:00~15:00	10
火(初回10月2日)	囲碁(初級)	13:00~15:00	20
木(初回10月4日)	アガペ会健康講座 体操・ゲーム	11:00~13:00	20
金(初回10月5日)	コーラス	11:00~13:00	15
	他彊術	9:00~11:00	15
金(初回平成31年1月11日)	琉舞(初級)	11:00~13:00	12

『水中運動教室』受講生募集

水中では浮力の働きで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。水中運動教室「膝痛・腰痛アクア de バイバイ教室」に参加して健康づくりをしませんか?

日時 9/18(火)~11/20(火)
10:30~12:00
(毎週火曜日/全9回)
※10/9は休館日の為お休み
場所 JSSスイミングスクール沖縄中央
定員 20人(抽選)
対象者 市内在住で、40歳~64歳(H30/4/1現在)の方で下記の3つに該当する方
①平成29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方
(医師の意見書を提出していただくこともあります)
③原則として全日程に参加できる方
受講料 無料
募集期間 8/20(月)~9/7(金)
受付方法 電話または窓口で受付後、健診結果を保健相談センターへご持参ください。

問 保健相談センター ☎898-5583

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・調理実習を通して、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【口腔】9/28(金) 10:00~12:00
②【栄養】10/5(金) 10:00~13:00
③【栄養】10/12(金) 10:00~13:00
場所 中央公民館2階 調理室
(9/28は3階 研修室2)
対象 市内在住の65歳以上の方
(料理教室のプログラムを行う上で、健康上問題のない方)
定員 16人
(申し込み多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込期間 8/20(月)~9/7(金)
申込方法 電話または窓口

問 介護長寿課 内線 204

がんじゅ~広場(動作法教室)

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。

①**日時** 毎週金曜日 10:00~12:00
場所 赤道老人福祉センター
(定員なし)
②**日時** 毎週金曜日 14:00~16:00
場所 伊利原老人福祉センター
(毎回先着10人)
受講料 無料 ※申込不要
対象 市内在住の65歳以上の方
お問い合わせは介護長寿課です。
お間違いなく!

問 介護長寿課 内線 204

「はつらつ元気サポーター養成講座」受講生募集!

いつまでも住み慣れた地域で元気に笑顔で暮らしていくために、健康寿命を延ばしましょう!

運動サポートの方法や認知機能低下予防等総合的な介護予防が学べる内容です。地域に根ざした「支え合い・介護予防活動」を広げてみませんか?

開催日 9/26(水)~11/28(水)
(全10回 毎週水曜日)
時間 14:00~16:00
場所 宜野湾市勤労青少年ホーム
対象 市内在住、在勤、在学の20歳以上の方。健康や地域づくり、ボランティアに興味のある方。
募集人数 20人
参加費 無料
申込期間 8/20(月)~9/7(金)
申込方法 窓口または電話で受付後、窓口で申込書を記入
※講座の修了生は、「はつらつ元気サポーター」として認定され、現在、地域の体操グループなどで活動しています。

問 介護長寿課 内線 207・529

宜野湾市役所 ☎893-4411(代表)
問…問合せ 申…申し込み先