

平成31年度福祉振興基金 事業実施団体 募集 ～みんなで住みよい地域を つくっていきませんか?～

地域福祉計画の目標とする地域社会の実現に向けて「在宅福祉の向上」「健康・生きがいづくり」「ボランティア活動の推進」などの地域活動を行う団体に、宜野湾市福祉振興基金事業補助金交付要綱に基づき事業費助成を行います。

申込期間 2/1(金)～2/28(木)

申込および結果通知

事業概要、予算内容等を明記した「宜野湾市福祉振興基金補助事業計画書」を担当課に提出していただきます。その後事業内容の審査を行い、事業採択された団体に通知します。

☎ 福祉総務課 内線 129

3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	16日(土)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6か月健診	7日(木)・20日(水)	13:15～14:00
2歳児歯科検診	14日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	6日(水)・15日(金)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談	5日(火)・19日(火)	9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	22日(金)	13:30～
のびっこ親子教室	12日(火)	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)	2日(土)	9:30～
コアラ倶楽部 (育児学級)	1日(金)・8日(金)	13:30～
健康相談		受付時間
保健相談	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く)	13:00～15:00
センター	毎週 火・水曜日(祝日を除く)	9:00～11:00

☎ 保健相談センター ☎898-5583

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場所 赤道老人福祉センター
(定員なし)
日時 毎週金曜日 10:00～12:00
(受付開始 9:00～)

②場所 伊利原老人福祉センター
(毎回先着10人)
日時 毎週金曜日 14:00～16:00
(受付開始 13:30～)

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料 ※申込不要

お問い合わせは介護長寿課です。

お間違いない!

☎ 介護長寿課 内線 204



メタボ予防運動教室 運動の基本を学びませんか?

運動指導士と一緒に有酸素運動や筋トレ、ストレッチなど運動の基本を学びませんか? 脂肪燃焼、肩こり・腰痛解消、動ける身体づくりを目指します。

日時 ①3/6(水) 10:00～11:00
②3/29(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 市内在住で運動制限のない方

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

参加費 無料(当日受付)

☎ 保健相談センター ☎898-5583

麻しん風しん混合ワクチン(MR) 予防接種について

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、早めに接種を受けましょう。

対象者

第Ⅰ期:1歳誕生日～2歳誕生日前日まで
第Ⅱ期:平成24年4月2日～平成25年4月1日生の方(小学校就学前)

接種期間

第Ⅰ期:2歳誕生日前日まで
第Ⅱ期:3月31日まで

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(第Ⅰ期・第Ⅱ期)にしっかりワクチン接種を受ける事が重要です!! 定期の通知が届いたら主治医に接種時期の確認を行いましょう!!

☎ 保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキングday』

～みんなで歩いて脂肪燃焼～

日時 毎月 第2・4月曜日 9:00～
※3月は11日と25日開催

集合場所 いこいの市民パーク
管理事務所前 東屋

対象者 市内在住で運動制限のない方

内容 ストレッチ・美らがんじゅ体操

1時間程度のウォーキング

※受付不要

※帽子、飲み物をご持参ください

※荒天の場合は中止します



☎ 保健相談センター ☎898-5583

始めよう! 続けよう! 「朝ごはん習慣」

朝ごはんレシピ

《鮭フレークと大葉のおにぎり》

【材料】・ご飯 1膳 ・鮭フレーク 35g
・大葉 2枚 ・白ごま 小さじ1
・ごま油 小さじ1/2

【作り方】

1. 大葉は千切りにする。
2. ご飯に1と残りの材料を全て加えてよく混ぜたら、ラップで包んでおにぎりにする。



具だくさん味噌汁をプラスすると野菜が増えてバランスはいい!

朝ごはんの効果

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくいカラダをつくる
- 排便のリズムをつくる
- 疲れにくい体になる

朝は時間がなく、食欲もない...と、ついつい抜きがちになってしまう朝ごはんですが、実はこんなに素敵な効果があるので、夜遅い夕食や夜食を控えて、「朝ごはん」を食べる習慣を!!

問合せ 保健相談センター ☎898-5583