

ひとり親家庭情報交換事業

講座名『養育費と面会交流』

子どもの健やかな成長を支える「養育費と面会交流」について専門家のお話を聞いてみませんか？

養育費の取り決めや、面会交流のことで関心がある方はどなたでも参加可能です。

日時 9/28 (土) 14:00～15:30

場所 宜野湾市男女共同参画支援センターふくふく(講堂)

住所 宜野湾市志真志 1-15-22

TEL 896-1616

講師 江頭 重宏 氏(家庭問題情報センター主任研究員：元家庭裁判所調査官)

対象 ひとり親家庭の方・関心のある方

定員 30人

受講料 無料

申込締切 9/25 (水)

託児あり(要予約：9/19 (木) 締切)

問 児童家庭課 ☎893-4642

「認知症に関するロビー展示」

9月は「世界アルツハイマー月間」です。「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指し、市では様々な取り組みを行っています。今回、その取り組みを紹介しながら、認知症について一緒に考えてみませんか？

日時 9/17 (火)～9/20 (金)

9:00～17:00まで

※但し、17日は、13時より開始。

場所 宜野湾市役所1階ロビー

内容

- ①認知症ってどんな病気？
- ②認知症の相談およびタッチパネルの体験
- ③地域包括支援センター・認知症カフェ等のご案内(場所や実際の様子がわかる写真パネル展示など)
- ④活用できるサービスについて紹介

問 介護長寿課 内線529

がんじゅ～広場(動作法教室)

①場所 願寿ひろば赤道【30名程度】(赤道老人福祉センター)

日時 毎週金曜日10:00～12:00(9:00～受付開始)

②場所 願寿ひろば伊利原【10名程度】(伊利原老人福祉センター)

日時 毎週金曜日14:00～16:00(13:30～受付開始)

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料

※初回会場にて申込み

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

老人福祉センター 教養講座受講申込のお知らせ

対象 市内在住の60歳以上の方

受講期間 10月から全10回(土日、祝日を除く)

受講料 無料(但し、教材費等は実費負担)

申込場所 各老人センターへ直接申込(※本人以外受付不可、電話申込不可)

【赤道】応募多数の場合は抽選し、受講生のみハガキで通知

【伊利原】応募多数の場合は抽選し、センター内掲示板にて通知

同種サークル参加者は欠員が生じた場合のみ申込可

申込期間 9/2 (月) 9:00～9/13 (金) 15:00

願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター) ☎893-6400

曜日	講座名	時間	定員
月(初回10月7日)	絵手紙	11:00～13:00	16
火(初回10月1日)	琉球舞踊	11:00～13:00	20
木(初回10月3日)	フラダンス	11:00～13:00	20
	ウクレレ	11:00～13:00	16
	健康講座	9:30～11:30	16
金(初回10月4日)	リラックスヨガ	15:00～17:00	20
	詩吟	13:00～15:00	14
	三線教室	15:00～17:00	20

願寿ひろば伊利原(伊利原老人福祉センター) ☎890-7131

曜日	講座名	時間	定員
月(初回10月7日)	アロマ 【※全5回】	9:00～11:00	15
水(初回10月2日)	折り紙	13:00～15:00	15
	太極拳	9:00～11:00	15
	カラオケ(歌謡曲)	15:00～17:00	30
金(初回10月4日)	詩吟【※全5回】	13:00～15:00	15
	囲碁(初級)	9:00～11:00	20

※アロマと詩吟については全5回

～65歳からの筋力トレーニング～ 『いきいき筋力アップ教室』

いつまでも元気でいるために、自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動やストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。

日時 10/3～12/19

毎週木曜日 10:00～12:00(全12回)

場所 ふれあい愛知の丘(愛知3-17-20)

定員 12人(※1)

申込期間 9/2(月)～9/20(金)(※2)

対象

▶市内在住の65歳以上の方で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場合がございます。)

▶原則として教室全日程に参加できる方
※1：応募多数の場合は、新規の方を優先し抽選させていただきます。

※2：窓口または電話で受付後、窓口にて申込書のご記入が必要となります。

※各教室の詳しい内容や送迎について、ご質問や気になる点等がございましたらお気軽にお問い合わせください。

問 介護長寿課 内線 529

宜野湾市オリジナル健康体操 ～美らがんじゅう体操～

美らがんじゅう体操とは？

2007年(平成19年)に制作された、子供から高齢者まで体力に応じて気軽に体を動かすことができ、肥満解消に有効な筋肉運動を取り入れた、宜野湾市オリジナルの健康体操です。

美らがんじゅう体操の歌詞には健康づくりの秘訣を盛り込み、親しみのある三味線の音に合わせた楽しい曲調になっており、「基本編」「らくらく編」の2つのバージョンがあります。

●各種イベント、自治会行事、ミニデイ、学校行事など、関係機関と一体となって健康づくりに取り組み、普及活動を行っております。健康増進課の健康運動指導士が体操指導の派遣も承りますので、気軽にお問合せください。

健康増進課では、窓口にて美らがんじゅう体操のCD・DVDの無料配布を行っております。



美らがんじゅう体操(基本編)
1曲行くと約25kcal消費

問 保健相談センター ☎898-5583