

### 第13回「畑を活用した子ども食育」参加保育園募集

もえぎ菜園(宜野湾市保健相談センター敷地内)で10月下旬～令和2年2月末にかけてジャガイモの植付けから収穫、調理実習(カレーパーティ)を食生活改善推進員と一緒に体験できます。楽しみながら野菜を育てることで命の大切さや食べ物への感謝の気持ちが体感できます。

日時 令和元年10月下旬～令和2年2月末(全4～5回)

※日程は参加保育園と相談のうえ決定します。

場所 もえぎ菜園 (宜野湾市保健相談センター敷地内)

内容 種まき、水やり、肥料やり、収穫、調理実習等

対象 菜園までの送迎が可能である市内認可外保育園

募集期限 10/18(金)まで

9:00～17:00(土日・祝日を除く)

☎保健相談センター ☎898-5583

### メタボ予防運動教室

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 ①11/6(水)10:00～11:00

②11/15(金)14:00～15:00

※15分前までに受付

場所 保健相談センター2階ホール

対象 市内在住で運動制限のない方

持ち物 飲み物、動きやすい服装、室内シューズ

参加費 無料(当日受付)

☎保健相談センター ☎898-5583

### がんじゅ～広場(動作法教室)

肩の力を抜いて暮らしてみませんか? 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 願寿ひろば赤道 30人程度(赤道老人福祉センター)

日時 毎週金曜日10:00～12:00(9時～受付開始)

②場所 願寿ひろば伊利原10人程度(伊利原老人福祉センター)

日時 毎週金曜日14:00～16:00(13時半～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。

お間違えなく!

☎介護長寿課 内線204

### 「令和元年度保育士試験対策集中講座【後期】受講生募集」

市では、保育士試験に向けて対策講座【後期】を実施します。

宜野湾市で保育士資格取得を目指している方で、講座受講希望の方は、市ホームページに詳細を記載していますので、ご確認ください。

申込期間 10/10(木)～10/25(金)

☎子ども企画課 ☎893-4488

### 「沖縄県主催 保育士合同就職説明会のお知らせ」

沖縄県主催で、保育士合同就職説明会が開催されます。県内から176法人(260園)といった、様々な特色を持った保育園が参加されます。興味をお持ちの方は、ぜひご参加をお願いします。

①日時11/4(月)

場所 沖縄女子短期大学(体育館)

午前の部 10:00～12:00

(9:30受付開始)

午後の部 14:00～16:00

(13:30受付開始)

②日時10/27(日)

場所 嘉手納町中央公民館(大ホール)

午前の部 10:30～12:30

(10:00受付開始)

午後の部 14:30～16:30

(14:00受付開始)

☎沖縄県保育士・保育所総合支援センター ☎857-4001

### 令和元年度「はつらつ元気サポーター養成講座」受講生募集!

いくつになっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、元気な時からの日頃のセルフケアが大切です。

講座でいろいろな知識や技術を学び、地域で介護予防活動に活かし元気で笑顔のある地域を一緒に作っていきましょう!

共に介護予防を推進するリーダーを募集いたします。

日時 11/8～11/29 毎週金曜日

14:00～16:00 (全4回)

場所 勤労青少年ホーム 2階集会室

定員 20人

申込み期限 10/18(金)まで

※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。

対象 市内在住の20歳以上の方。健康づくりや介護予防活動、ボランティアに興味のある方。原則として全日程参加できる方。

☎介護長寿課 内線207・183

### 『ウォーキングday』～みんなで歩いて脂肪燃焼～

「ダイエットが続かない」「一人ではなかなか続かない」「体力をつけたい」と思っているあなた!! 私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか?

日時 毎月第2・4月曜日 9:00～(11月は11日、25日予定)

集合場所 いこいの市民パーク

管理事務所手前左側 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

・1時間程度(約4km)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

### 『いきいき筋力アップ教室』～65歳からの筋力トレーニング～

いつまでも元気でいるために、自宅で毎日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 12/4～R2/2/26 毎週水曜日

10:00～12:00(全12回)

(但しR2.1/1は除く)

場所 宇地泊公民館

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)

▶原則として全日程に参加できる方

定員 12人(応募多数の場合、新規の方を優先し抽選します)

申込期間 11/1(金)～11/20(水)

※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。

☎介護長寿課 内線529

### はごろもウォーク2019参加者募集!!

日時 11/24(日) 9:00開会式

※8:00受付

申込期間 10/7(月)～11/8(金)

申込方法 投函箱へ申込用紙を投函または保健相談センターへFAX・郵送・直接持参またはホームページから

※申込用紙は市役所、保健相談センター、市民会館、各自治会にて配布

※投函箱は市役所、保健相談センター、市民会館に設置

定員 400人※定員に達し次第締切

☎保健相談センター ☎898-5583