

3月 児童館ガイド

★は(申込制)

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

14土 ★おつかれ会 10:00-13:00

【赤道】児童センター TEL・FAX892-3397

2月 ひなまつり会 16:30-17:30

19木 ガーデニング 16:00-17:00

21土 お楽しみ会 10:00-12:00

28土 館外活動 10:00-15:00

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

2月 ひなまつりお茶会 15:30-17:00

7土 ★春の遠足 10:00-16:00

※館外活動の為、センターは閉館

10火～ クラブ閉講式 各クラブ時間内

13金 けん玉・一輪車認定 16:00-17:00

18水 保護者クラブ共催 14:00-15:30

26木 進級祝いパーティー

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

6金 おりがみ教室 15:30-17:00

11水 映写会 15:30-17:00

14土 クラブ舞台発表会 9:30-12:00

30月 ★春の遠足 10:00-16:00

※館外活動の為、センターは閉館

【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767

6金 桃の節句お茶会 16:00-17:00

7土 我如古クラブ発表会 10:00-12:00

【長田】児童館 TEL・FAX892-3330

7土 ★館外学習 9:30-16:00

9月 折り紙教室 16:00-17:00

13金 一輪車検定 16:00-17:00

19木 軽スポーツ 15:00-17:00

25水～ こいのぼり作り 15:30-16:30

27金

移動じどうかんじゃんけんぼん 3月
時間 14:00-17:00

宜野湾公民館 2(月)16(月)	嘉数公民館 5(木)19(木)
真志喜公民館 9(月)23(月)	野嵩1区公民館 12(木)26(木)
真栄原公民館 4(水)18(水)	我如古公民館 6(金)
嘉数ハイツ 11(水)	普天間3区公民館 13(金)
野嵩3区公民館 25(水)	普天間1区公民館 27(金)

問 大謝名児童センター ☎897-4117

■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 ①3/4(水)10:00～11:00
②3/27(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)



問 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
(9:00～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
(13:30～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
※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

皆さんも一緒に【ながら筋トレ】しませんか?

日ごろから運動する時間がない方、運動習慣がない方にオススメの運動があります!それは、【ながら筋トレ】、日常生活の中に運動を取り入れる方法です。ながら運動はやってはいけませんが、【ながら筋トレ】はいつでもどこでも無理のない範囲で行ってくださいね。

立ちながらできる筋トレは、食器洗いをしながらかかとを少し上げてみる、スクワットのしゃがむ姿勢で歯磨きをする。座りながらの筋トレはテレビを見ている時のコマーシャルの間にやってみてはどうでしょう!

※回数は10回～、ご自身の体力・筋力に合わせて増減して下さい。

立ちながらできる筋力トレーニング

〈かかと上げ〉
使う筋肉⇒ふくらはぎ

〈片足立ち〉
使う筋肉⇒体幹

〈スクワット〉
使う筋肉⇒太もも

バランスがとりにくい方

椅子の背もたれや壁を支えにしてもOK!

補助に椅子を使ってもOK!

いつでもどこでも
+10!!
運動量を増やそう!

〈スクワットのコツ〉
①足を肩幅より少し広めに開く。
②しゃがんだ時に膝がつま先より前に出ない。
③上体を前に倒しすぎない。

座りながらできる筋力トレーニング

筋トレをする
上でのポイント!

- ・無理はしない(できる範囲で)
- ・呼吸を止めない
- ・ゆっくり行う

〈足踏み〉
使う筋肉⇒股関節周り

〈つま先上げ〉
使う筋肉⇒すねの前

〈足上げ〉
使う筋肉⇒ももの前

問 保健相談センター ☎898-5583

■母子保健推進員募集

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 市内在住で、子どもが好きな方
募集地域 嘉数ハイツ、大謝名、伊佐
任期 委嘱日～令和4年3月までできる方(継続有り)

活動内容

- ①市の母子保健事業でのお手伝い
 - ②毎月の定例会出席など
 - ③健診未受診者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(調整可)
③④はご自身の時間内で調整

問 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～

「ダイエットを続けたい」「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 毎週月曜日 9:00～

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)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。

問 保健相談センター ☎898-5583

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 14日(土)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月児健診 5日(木)・19日(木)	13:15～14:00
2歳児歯科検診 12日(木)	13:15～14:45
3歳児健診 4日(水)・18日(水)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談 3日(火)・17日(火)	9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室) 23日(月)	13:30～
のびっこ親子教室 11日(水)	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) 3日(火)	13:30～
健康相談	受付時間
保健相談 センター 毎週 火・水曜日(祝日を除く)	9:00～11:00
毎週 月・火・金(祝日を除く)	13:00～15:00

■小学校1年生になる方へMRI期の接種期限がせまっています!

麻疹は、空気感染し感染力がインフルエンザの6倍以上と大変強く、時に命に関わる重篤な感染症です。ワクチン接種は、麻疹風しん感染予防にとっても有効です。2回接種を行うことで、必要な免疫をつけることができます。対象の方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 平成25年4月2日～平成26年4月1日生

期間 令和2年3月31日まで

場所 指定医療機関

料金 無料(上記対象年齢以外の方は全額自己負担)

※長期にわたり療養を必要とする疾患等、やむを得ない事情で接種を見合わせている場合は、市保健相談センターまでご相談ください。

※詳しくはお手元にある通知書、または市ホームページにてご確認ください。

問 保健相談センター ☎898-5583

■成人男性の風しん抗体検査・予防接種は済んでいますか?

公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。抗体検査を受診し、検査の結果、十分な量の抗体がない方は、定期接種として予防接種を受けることができます。

対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性

(ただし、令和元年度は昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)
※昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性については令和2年度以降の発送対象者となりますが、希望すればクーポン券発行が可能です。

費用 1人につき1回まで、風しん抗体検査とMR(麻疹風しん混合)ワクチンの定期予防接種が無料で受けられます。

場所 県内および全国の協力医療機関(詳しくは厚生労働省HPをご覧ください、事前にお問い合わせください。)

厚生労働省のHPはこちら→



※詳しくはお手元にある通知書、または市ホームページにてご確認ください。

問 保健相談センター ☎898-5583

■高齢者の肺炎球菌予防接種は3月末まで!!

今年度、高齢者の肺炎球菌予防接種の対象となっている方には、4月に通知を送りしています。対象の方が定期接種を受けられるのは、該当年度の1年間のみに限られますので、定期接種を希望される方は、必ずこの期間に受けてください。

接種期間 令和2年3月31日まで

助成対象者

※通知は下記①の方へ送付しています。

①平成31年4月1日から令和2年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。
(※平成31年3月末までに100歳以上となった方も対象)

②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極端に制限される程度の障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

接種回数 1回(23価肺炎球菌ワクチン)

※ただし、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種した方は、定期接種の対象となりません。

場所 指定医療機関

費用 4000円(生活保護受給者は0円)

※詳しくはお手元にある通知書、または市ホームページにてご確認ください。

問 保健相談センター ☎898-5583