

『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。

**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

## 《5月教室》

**日時** 5/12～9/29(6/23、9/1を除く全18回) 毎週火曜 10:00～12:00  
**場所** 願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター)機能回復訓練室  
**定員** 12人(※1)  
**申込期間** 4/1(水)～4/20(月)(※2)

## 《6月教室》

**日時** 6/3～8/19(全12回) 毎週水曜日10:00～12:00  
**場所** 勤労青少年ホーム  
**定員** 12人(※1)  
**申込期間** 4/27(月)～5/20(水)(※2)

※1 応募多数の場合は、新規の方を優先に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等、ご質問や気になる点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

☎ 介護長寿課 内線183

2020年度 願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター)  
前期教養講座(6月～9月)

	講座名	時間	教材費	持参するもの	定員
火	感覚で描かない科学的 スーパーデッサン	9:00～11:00	2,000円	鉛筆(HB、2B)スケッチブック 消しゴム・カッター・レジ袋	24
	実用美文字ペン	9:00～11:00	100円		12
	初級英会話・日本文化	14:00～16:00	100円		12
水	日舞	9:00～11:00		扇子・浴衣・半帯・足袋 または靴下	20
	楽しいハーモニカ (初心者対象)	11:00～13:00		ハーモニカの無い方は講師が用意します。 料金(4500円前後)は申し込み時に徴収します。 (おつりが無いようお願いします)	20
木	ヴォイストレーニング	11:00～13:00		複音ハーモニカ C調	20

**場所** 願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター)

**受講期間** 6月から全10回  
**申込期間** 5月7日(木)9:00～5月15日(金)15:00(土・日を除く)  
※老人福祉センター窓口にて申し込み

(応募多数の時は抽選、当選者のみハガキで通知)  
※「ハーモニカ」のみ先着順とします。(ハーモニカ注文に時間がかかるため)  
※電話および本人以外の申し込みは受付できません。  
★10月からは、前期の内容とは違う「後期の講座」7つを開設します。  
(講座内容に関しましては、市報9月号でお知らせします)

☎・☎ 願寿ひろば赤道【赤道老人福祉センター】  
☎893-6400(平日8:30～17:00)

『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～  
(公休日はお休みです)

**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、美らがんじょう体操、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

## 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 ※初回会場にて申し込み  
お問い合わせは介護長寿課です。  
お問い合わせなく!

☎ 介護長寿課 内線204

## 5月の健康カレンダー

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	23日(土) 9時～11時/ 13時～14時45分
1歳6カ月児健診	7日(木)・14日(木)・20日(水) 13時15分～14時
2歳児歯科検診	21日(木) 13時15分～14時45分
3歳児健診	13日(水)・27日(水) 13時15分～14時
ふたば母子健康相談	19日(火) 9時30分～10時30分
マンマン教室(離乳食教室)	29日(金) 13時30分～
のびっこ親子教室	26日(火) 時間等は、お問い合わせください。
<b>健康相談</b>	<b>受付時間</b>
保健相談センター	毎週 火・水曜日(祝日を除く) 9時～11時 毎週 月・火・金曜日(祝日を除く) 13時～15時

## 宜野湾市ファミリー・サポート・センターをご存じですか?

子育てって、思ったよりしんどい時ってありますよね。ひとりで背負ってはいませんか? そんな時はファミリー・サポート・センターをご利用ください!!

## 例えばこんな時

- ▶ 保育所・幼稚園などの開始前や終了後の預かり
- ▶ 保育所・幼稚園・学童クラブへ子どもの送迎
- ▶ 傷病、看護、冠婚葬祭などの際の預かり
- ▶ リフレッシュしたい時の預かり
- ▶ 産前産後の妊婦さんで子どもの世話が出来ない時の預かり…等々



☆ファミサポでは、サポーターさんを大募集しています  
おねがい会員数(子育ての援助をしてほしい方) 1428人  
まかせて会員数(子育ての援助をしたい方) 82人  
どっちも会員数(両方できる方) 85人

※ファミリーサポートは有償のボランティアです。お仕事としてではなく子育てに困っている方のお手伝いとなっております。現在活動しているサポーターは20人～30人です。さまざまな依頼に応えるため多くのサポーターを大募集しています!!

令和2年度の保育サポーター養成講座は、6月～7月を予定しています。詳細は市報5月号および市ホームページに掲載しますのでご覧ください。

☎ 子育て企画課 内線458  
市ファミリー・サポート・センター ☎893-4463(直通)

## フィットネス教室

運動指導士と一緒に有酸素運動・筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく行い、動ける身体づくりをめざし、運動の基本を身につけていきます。

**日時** ①5/13(水) 10:00～11:00  
②5/22(金) 14:00～15:00  
※当日受付、問診・血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。

**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

## 児童家庭課の手当、助成事業などのご案内

■**児童扶養手当**(☎ 893-4642) **対象** 18歳になった最初の3月まで(一定の障害がある場合は20歳の誕生日まで)児童を養育するひとり親に対し、申請に基づき審査を経て支給されます(父子も対象)  
手当月額(所得額によって異なります)  
▶ 第1子 10,180円～43,160円 ▶ 第2子 5,100円～10,190円加算 ▶ 第3子以降 3,060円～6,110円

■**特別児童扶養手当**(☎ 893-4642) **対象** 20歳の誕生日まで精神または身体に一定以上の障害がある児童を養育している方に対し、申請に基づき審査を経て支給されます。  
手当月額 ▶ 1級該当の児童1人につき 52,500円 ▶ 2級該当の児童1人につき 34,970円

■**ひとり親家庭自立支援事業**(☎ 893-4642)  
ひとり親や寡婦を対象に、自立に必要な情報提供、相談、職業能力の向上や求職活動に関する支援をしています。(生活相談、就労相談、資格取得等支援、ひとり親や寡婦を対象にした貸付に関する相談)  
▶ 母子・父子自立支援員が対応します。【要予約】10:15～12:00 13:00～17:00

■**母子及び父子家庭等医療費助成事業**(☎ 893-4641)  
母子および父子家庭等の親およびその児童を対象に、以下のとおり医療費(保険診療分)の助成を行います。

対象者	助成方法	通院費	入院費
母子家庭の母と児童、父子家庭の父と児童、養育者家庭の児童	自動償還払い または 償還払い	1人1カ月1医療機関につき、1,000円の金額を差し引いて支給します	全額助成(食事療養費や高額療養費、付加給付金等を控除した保険適用額)

■**子ども医療費助成事業**(☎ 893-4641)  
中学生までのお子さんを対象に、以下のとおり医療費(保険診療分)の助成を行います。

対象年齢	助成方法	通院費	入院費
0歳～小学校就学前	現物給付 自動償還払い 償還払い	全額助成(保険適用額)	全額助成 (食事療養費や高額療養費、付加給付金等を控除した保険適用額)
小学校1年生～小学校卒業	自動償還払い または 償還払い	1人1カ月1医療機関につき1,000円の金額を差し引いて支給します。	
中学校1年生～中学校卒業		助成なし	