

### 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、自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動とストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。

《9月》

日時 9/9～11/25 毎週水曜日  
10:00～12:00(全12回)

場所 勤労青少年ホーム

定員 12人(※1)

申込期間 8/3(月)～8/20(木)(※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もあります)

▶原則として全日程に参加できる方

※1 応募多数の場合は、新規の方を優先に抽選します。

※2 窓口または電話で受付後、窓口にて申請書の記入が必要となります。

☎ 介護長寿課 内線183

### ウォーキングday ～みんなで歩いて脂肪燃焼～

日時 8月毎週月曜日 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。

※新型コロナウイルス感染防止対策を行った上で実施しております。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

### 8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(日) 9:00～11:00/ 13:00～14:45
1歳6カ月児健診	6日(木)・12日(水)・ 26日(水) 13:15～14:00
2歳児歯科検診	20日(木) 13:15～14:45
3歳児健診	5日(水)・13日(木)・ 19日(水) 13:15～14:00
ふたば母子健康相談	4日(火)・18日(火) 9:30～10:30
マンマン教室(離乳食教室)	28日(金) 13:30～
のびっこ親子教室	25日(火) 時間等は、お問い合わせください。
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・金曜日(祝日を除く) 13:00～15:00

### 麻しん風しん混合ワクチン(MR)予防接種について

麻しんは、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。平成30年3月に県内にて麻しん患者が発生しています。ワクチン接種は、麻しん風しん感染予防にとても有効です。定期接種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 I期:1歳代のお子さま

II期:平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方

期間 I期:1歳～2歳誕生日の前日まで

II期:令和3年3月31日まで

場所 指定医療機関

※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、宜野湾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。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

### 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、運動の基本を身に付けていきます。

新型コロナウイルス感染症対策として、下記へ変更します

※当日受付→事前予約(開催日1週間前～前日まで)

※定員12名まで(定員に達次第締め切り)とします。

※来所時のマスクの着用、手指消毒の実施、事前の体調確認など、ご協力お願い致します。

※実施期間:6月～当面の間

その他、詳しい留意点など宜野湾市ホームページをご覧ください。

日時 ①8/5(水)10:00～11:00 ②8/21(金)14:00～15:00

※当日は、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。

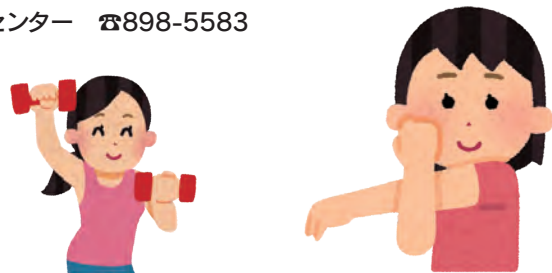
場所 保健相談センター

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(事前予約)

☎ 保健相談センター ☎898-5583



### 松本嘉代子先生の琉球料理教室 受講生募集!!

食材の活用方法やおいしく料理するコツを学び、沖縄の伝統的な食文化への親しみや理解を深めるため、松本嘉代子先生を講師に招き、琉球料理教室を開催します。

日時 8/14(金) 10:00～14:00 (受付9:50～)

場所 宜野湾市中央公民館調理室

対象 20歳以上の宜野湾市民

定員 10人(抽選・初めての方優先)

受講料 無料

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・マスク

募集期間 7/20(月)～7/31(金)(平日8:30～17:00)

申込方法 電話・窓口受付

※新型コロナウイルス感染症拡大防止や台風等の理由により、延期または中止となる可能性もありますのでご了承ください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583