

## 9月児童館ガイド

★は申込制

### 【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

11(金)	映写会	15:30~16:30
16(水)~18(金)	敬老の日制作	15:30~16:30

### 【赤道】児童センター TEL・FAX892-3397

10(木)~11(金)	敬老の日プレゼント作り	15:30~17:00
23(水)	オリンピックーブメント	15:30~16:30
25(金)	おりがみ教室	15:30~17:00

### 【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

14(月)	軽スポーツ	16:00~17:00
28(月)	折り紙教室	15:30~17:00

### 【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

4(金)	おりがみ教室	15:30~17:00
11(金)	敬老の日プレゼント作り	15:30~17:00
25(金)	軽スポーツ	16:00~17:00

### 【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767

11(金)	おりがみ教室	15:30~16:30
16(水)~18(金)	家族へプレゼントをつくらう!	15:30~17:00
23(水)	人権教室	16:00~17:00
24(木)~30(水)	ぬりえコンテスト	15:30~17:00

### 【長田】児童館 TEL・FAX892-3330

7(月)	映写会	15:00~16:30
18(金)	けん玉検定	16:00~17:00



## 移動児童館じゃんけんぽん 9月

時間 14:00-17:00

宜野湾公民館 7(月)	嘉数公民館 3(木)/17(木)
真志喜公民館 14(月)/28(月)	野高1区公民館 10(木)/24(木)
真栄原公民館 16(水)/30(水)	我如古公民館 4(金)
嘉数ハイツ公民館 9(水)	普天間3区公民館 11(金)/25(金)
野高3区公民館 23(水)	普天間1区公民館 18(金)

※スケジュールが急きょ変更になる場合があります。予めご了承ください。

☎赤道児童センター ☎892-3397

## 願寿ひろば(老人福祉センター)教養講座受講申込のお知らせ

対象 市内在住で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)

申込方法 各老人福祉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し込み可能

### 願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター) ☎893-6400

申込期間 9/1(火)~9/11(金) 9:00~15:00(土日を除く)

曜日	講座名	時間	定員
月(初回10月5日)	書道	11:00~13:00	10人
	油彩	11:00~13:00	16人
火(初回10月6日)	太極拳	11:00~13:00	16人
	琉球の歴史	15:00~17:00	10人
木(初回10月1日)	初心者の陶芸	11:00~13:00	16人
	三線入門	13:00~15:00	16人

### 願寿ひろば伊利原(伊利原老人福祉センター) ☎890-7131

申込期間 8/31(月)~9/11(金) 9:00~15:00(土日を除く)

曜日	講座名	時間	定員
月(初回10月5日)	朗読を楽しもう	9:00~11:00	10人
火(初回10月6日)	初心者のための楽しいボイストレーニング	11:00~13:00	10人
	基礎英会話	13:00~15:00	12人
水(初回10月7日)	太極拳・中国健康法	11:00~13:00	16人
木(初回10月1日)	パワーアップお気軽ピクス	9:00~11:00	16人
	楽しい手書き文字	9:00~11:00	12人
	スマホの使い方(※全5回)	11:00~13:00	12人
金(初回10月2日)	沖縄の歴史	11:00~13:00	12人

※スマホの使い方については全5回

## 9月は食生活改善普及運動月間

厚生労働省では、毎月9月1日~9月30日の1カ月を「食生活改善普及運動月間」とし「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに取り組みを行っています。この機会に、改めて自分自身や家族の食生活を見直し、健康を維持しましょう!

### ■毎日プラス一皿野菜をとろう

沖縄県民の野菜摂取量は272gと摂取目安量の350gに1皿分(約80g)足りません。野菜にはビタミンA、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維といった、生活習慣病予防に欠かせない栄養分が含まれています。

### もっと野菜をとるコツ

- ・具だくさんスープにする
- ・冷凍野菜を活用する
- ・サラダ用にそのまま食べられるトマトやきゅうりを冷蔵庫に常備しておく

### ■おいしく減塩 1日マイナス2g

沖縄県民の塩分摂取量は、男性8.8g、女性7.5gです。目標値は男性7.5g以下、女性6.5g以下です。まずは、食品に含まれている食塩量を確認しましょう。

### おいしく減塩するコツ

- ・香辛料(カレー粉、わさび、かなしなど)や香味野菜(青ネギや青じそなど)を利用する
- ・素材のうまみを生かし、だしをきかせる
- ・塩分の多い食品はできるだけ避ける
- ・調味料はきちんとはかる
- ・酸味(酢やかんきつ類)を生かす

