

### 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 10/10(土) 10:00~14:00  
※受付9:50~

場所 市中央公民館 調理室

対象 市内在住の20歳以上の方

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 9/23(水)~9/30(水)

平日8:30~17:00

申込方法 電話または窓口受付

※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。

☎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 10月 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

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

※運動前の体調確認、十分な距離の確保等、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。

※帽子、日傘、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

### 10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                  | 3日(土)・18日(日) 9:00~11:00/<br>13:00~14:45  |
| 1歳6カ月児健診                | 1日(木)・7日(水) 13:15~14:00<br>14日(水)・21日(水) |
| 3歳児健診                   | 28日(水)・30日(金) 13:15~14:00                |
| ふたば母子健康相談               | 6日(火)・20日(火) 9:30~10:30                  |
| マンマン教室(離乳食教室)           | 27日(火) 13:30~                            |
| のびっこ親子教室                | 29日(木) 時間等は、お問い合わせください。                  |
| ここのり倶楽部(両親学級)           | 6日(火)・13日(火) 13:30~<br>20日(火)            |

| 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<br>毎週 月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00~15:00 |

### 「まちニコソング」を募集します

“まちでにつこりあいさつ・声かけ運動”をテーマに誰にでも親しまれる歌を作るために歌詞を募集します!自分の思いや好きな言葉や「フレーズを文字」にして応募ください(字数に制限はありません)

対象 市内在住または在勤・在学の方

募集期限 9/30(水)まで

応募方法 メールまたは郵便にて

メールアドレス

Fukusi08@city.ginowan.okinawa.jp

件名:まちニコソング

郵便 〒901-2205 宜野湾市赤道2-7-1

宜野湾市社会福祉協議会 まちニコ推進委員会(まちニコソング)係

☎福祉総務課 内線128

市社会福祉協議会 ☎892-6525

### 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やストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。また、健康に役立つ講話もありますので、身体と心を元気に保つ秘訣を、楽しく学んで実践しましょう。

《10月》

日時 R2/10/22~R3/1/14

毎週木曜日(12/31を除く)

10:00~12:00(全12回)

場所 ふれあい愛知の丘

定員 12人(※1)

申込期間 9/11(金)~9/30(水)(※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があります)

▶原則として教室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、窓口にて申込書の記入が必要となります。

各教室の詳細な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。

※新型コロナの感染拡大状況によっては、定員の変更や日程の延期または中止となる場合もあります。

☎介護長寿課 内線183

### 令和2年度「はごろも長寿大学」開催中止のお知らせ

毎年開催していました「はごろも長寿大学」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止することになりました。ご了承ください。

☎介護長寿課 内線207・529

### 「HELMAS健康教室」受講生募集

『健康的な(Healthy)生活(Life)は、食事(Meal)と(And)運動(Sports)から!』を意識して、仲間と一緒に健康づくりに取り組みませんか?体組成計で、自分の体の変化を確認しながらの全6回(3カ月)の講座です。

日時 10/5、12、19、26、11/16、12/21  
毎月月曜日 13:30~15:30

場所 保健相談センター 2階ホール

対象 ・市内在住で、満20歳~64歳までの運動制限のない方

・全日程参加できる方

定員 15人(応募多数の場合は抽選)

申込期間 9/1(火)~9/17(木)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、定員の変更や日程の延期または中止になる場合もあります。

☎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、運動の基本を身につけていきましょう。

日時 ①10/7(水) 10:00~11:00

②10/23(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2階ホール

対象 市内在住で、運動制限のない方

定員 12人(定員に達し次第締切)

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

参加費 無料

申込 事前予約(開催日1週間前~前日まで)

※来所時のマスク着用、手指消毒の実施、事前の体調確認など、ご協力をお願いします。

☎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・伊佐・愛知

宜野湾・真志喜

任期 委嘱日~令和4年3月までできる方(継続有)

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勧奨

④こんに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可

☎保健相談センター ☎898-5583