

### 母子保健推進員募集

対象 市内在住で、子どもが好きな方  
 募集地域 伊佐・嘉数ハイツ・愛知  
 宜野湾・大謝名  
 任期 委嘱日～令和4年3月まで出来る方  
 (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健診未受診宅へ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(市のサービス紹介や子育てのアドバイス)  
 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  
**申 問** 保健相談センター ☎898-5583

### フィットネス教室 参加者募集

日時 ①9/1(水) 10:00～11:00  
 ②9/17(金) 14:00～15:00  
 ※当日は、問診・血圧測定を行いますので  
 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 15人(定員に達し次第締切)  
 持ち物 動きやすい服装、飲み物  
 室内シューズ  
 ※予約期間は開催日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。  
 その他詳しい留意点は  
 コチラ(市HP) ▶



**問** 保健相談センター ☎898-5583

### 『ウォーキングday』 ～健康づくり推進員と一緒に ウォーキングしませんか～

日時 9月の毎週月曜日 9:00～  
 (祝日はお休みです)  
 集合場所 いこいの市民パーク  
 管理事務所近く 東屋  
 対象 市内在住で運動制限のない方  
 内容 ストレッチ、美ら願じゅう体操  
 1時間程度(約4km)のウォーキング  
 ※受付不要  
 ※帽子、日傘、飲み物をご持参ください。  
 ※運動前の体調確認、十分な距離の確保  
 等、新型コロナ感染防止対策を行った上  
 で実施しています。  
 ※荒天の場合は中止します。  
**問** 保健相談センター ☎898-5583

### 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(ただし、教材費等は実費負担)  
 申込期間 9/1(水)～9/14(火) 9:00～17:00(土日を除く)  
 申込方法 各老人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  
 ※ハーモニカのみ先着順とします  
**【願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター)】 ☎893-6400**

曜日	講座名	時間	曜日	講座名	時間
月	コーヒー講座 (沖縄のコーヒー)	13:00～15:00	水	日舞	9:00～11:00
	レクダンス	15:00～17:00		初心者のための 楽しいハーモニカ	15:00～17:00
火	生け花	9:00～11:00	金	パッチワーク	11:00～13:00
	ちぎり絵	11:00～13:00		ボールペン・筆ペン	11:00～13:00
1回のみ講座				スマホ・タブレット	11:00～13:00
火	胡蝶蘭の植え替え	10/5(火) 10:00～12:00			

**【願寿ひろば伊利原(伊利原老人福祉センター)】 ☎890-7131**

曜日	講座名	時間	定員
月	初心者のための 楽しいボイストレーニング	11:00～13:00	10名
火	スマホの使い方	11:00～13:00	12名
	シニアの健康ハーモニカ (初心者対象)	13:00～15:00	12名
水	太極拳・中国健康法	11:00～13:00	16名
木	シニアの健康体操	9:00～11:00	16名

### 令和3年度「はごろも長寿大学 10期生」募集!!

いくつになっても学ぶ「楽しさ」や「喜び」は尽きないものです。  
 仲間との交流を通して認知症発症を予防し、自らの知識や経験を活かした  
 生き方を学んでみませんか。専門家による講話や実践、課外活動等を幅広く  
 学び体験できます。  
 開催時期 令和3年10/9(土)～令和4年2/12(土)【全15回】  
 (令和3年10/30、11/6、12/4、令和4年1/1を除く)  
 対象者 市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方  
 場所 中央公民館2階 展示室(送迎は行っていません)  
 講座内容 調整中  
 参加費 無料(ただし、教材費等の一部自己負担あり)  
 申込方法 介護長寿課 窓口または電話にて受付  
 申込期間 9/1(水)～9/30(木)  
 定員 20人～25人(応募多数の場合は、初めての方を優先に抽選)  
**申 問** 介護長寿課 内線4138・4139

### いきいき筋力アップ教室～65歳からの筋力トレーニング～

①日時 10/6～12/22 毎週水曜日 14:00～16:00(全11回)  
 場所 真志喜公民館  
 ②日時 10/7～12/23 毎週木曜日 10:00～12:00(全12回)  
 場所 ふれあい愛知の丘  
 定員 各12人 ※対象要件については、下記までお問い合わせください。  
 申込期間 9/1(水)～9/17(金) (受付後、窓口にて申込書の記入が必要)  
**申 問** 介護長寿課 内線4136