

健康増進課 1月各種教室のお知らせ

【健康づくり教室へリマス～脱メタボ!したい方募集～】

- ▶日時 1/20(土) 9:00～12:00 ▶場所 保健相談センター 2階ホール
- ▶対象 市内在住で、20～64歳までの運動制限のない、肥満(BMI=25～35)でお悩みの方 ▶参加費 無料 ▶定員 15人(定員に達し次第締切)
- ▶内容 体組成測定で頑張っている自分の身体をチェックし、講話と運動実技で自分のやる気スイッチを入れる教室です。
- ▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、あれば健診結果表

※申し込み期間は、開催日前日まで

【フィットネス教室参加者募集!】

- ▶日時 ①1/10(水) 10:00～11:00 ②1/26(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
- ▶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)
- ▶内容 お家でも出来る筋力トレーニングやストレッチ、美らがんじゅう体操
- ▶定員 15人(定員に達し次第締切) ※予約期間は開催日1週間前～前日まで

健康づくり推進員からのお知らせ

【ウォーキングday】

- ▶日時 1月の毎週月曜日 9:00～ ※元日はお休み ▶参加費 無料
- ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶集合場所 いこいの市民パーク 管理事務所近く 東屋
- ▶内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(約4～5km)のウォーキング、ディスプレイステップ

※予約不要。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。

【ウォーキングday+～海浜公園をウォーキング～】

- ▶日時 1/4(木) 9:30～ ▶対象 市内在住で運動制限のない方
 - ▶集合場所 宜野湾市立体育館入口向かい 東屋 ▶参加費 無料
 - ▶内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(約3.5km程度)のウォーキング
- ※予約不要。帽子、日傘、飲み物をご持参ください。12月は多目的運動場が使用できないため雨天の場合は中止します。

【ディスコステップ～懐かしいディスコサウンドで楽しくリフレッシュ～】

- ▶日時 1/22(月) 14:00～15:00 ▶場所 保健相談センター 2階ホール
- ▶参加費 無料 ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶内容 美らがんじゅう体操、ディスコステップ
- ▶持ち物 室内シューズ、飲み物 ※予約不要

市ホームページ▶



【申 問】保健相談センター ☎898-5597

宜野湾市公立放課後児童クラブ員(学童)令和6年4月2日以降の待機児童募集

令和6年4月2日以降に、入所希望する放課後児童クラブに空きがあり、待機の順番が1番の時に電話にて案内を行います。

- ▶対象 市内在住で小学校に就学する児童で、保護者の労働、疾病等により昼間家庭において適切な保護が受けられない児童。
- ▶育成時間 小学校下校～18:00まで。小学校の休業期間(夏、冬、春期)は8:30～18:00

※平日のお迎えおよび学校休業日の送迎は原則として保護者での対応となります。

※休館日(第2・第4土曜、日曜、祝日、慰霊の日、その他市長が認めた日)

▶利用料 1人につき月額5,000円

【申込用紙配布・受付について】

- ▶配布期間 1/10(水)より配布開始。※日・祝日は除く。
- ▶配布時間 10:00～12:00 13:00～18:00
- ▶受付時間 10:00～11:30 13:00～17:30

希望の各児童センターで配布・受付します。郵送は不可。

※上記期間は市ホームページより書類のダウンロードができます。

※就労や家庭状況等により保育の必要性を勘案し、選考を行います。

- 【問】長田児童館 ☎892-3330 大謝名児童センター ☎897-4117
- 新城児童センター ☎892-8888 我如古児童センター ☎897-6767
- 大山児童センター ☎890-0015



「認知症サポーターステップアップ講座」受講生募集

これまで認知症サポーター養成講座を受講したサポーターが、さらに認知症の理解を深め、各地域において認知症の人やその家族を支える活動に役立てられるよう、ステップアップ講座を開催します。

- ▶日時 1/24(水)14:00～16:00
- ▶対象 認知症サポーター養成講座を受講したことがある、市内在住または在勤・在学の方 ▶参加費 無料
- ▶定員 30人(定員に達し次第締切)
- ▶場所 男女共同参画支援センターふくふく
- ▶持ち物 筆記用具・飲み物
- ▶内容 ①認知症の理解 ②社会資源の紹介 ③グループワークなど
- ▶申込期間 12/11(月)～1/12(金)
- ▶申込方法

電話または申込みフォームより申込みください▶



【申 問】介護長寿課 内線4135

1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 | |
|-----------------------------|--|-----------------|
| ふたば母子健康相談 | 16日(火) | 9:30～10:30 |
| のびっこ親子教室 | 30日(火) | 時間等は、お問合わせください。 |
| 乳児一般健診 | 健診は予約制です。対象者には個別で案内いたします。通知が届いてから予約してください。 | |
| 1歳6カ月児健診 | | |
| 2歳児歯科検診 | | |
| 3歳児健診 | | |
| マンマン教室 (離乳食教室) | 教室は予約制です。第1子の方にはハガキで案内いたします。その他希望の方はお問合わせください。 | |

【問】保健相談センター ☎898-5595

| 健康相談(予約制) | 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・金曜日 (祝日を除く) | 13:00～15:00 |

詳しくは市ホームページをご確認ください▶



【問】保健相談センター ☎898-5598