

「おやこの食育教室」
参加者募集のお知らせ

おやこで一緒に楽しく、美味しい料理を作りませんか？おやこで料理体験から食事の大切さを学び、おやこのコミュニケーションの充実を図っていきましょう。

- ▶日時 2/3(土) 10:00~13:00 (講話・料理実習)
- ▶場所 保健相談センター 2階 調理室
- ▶対象 市内在住で令和6年4月に新小学1年生になる親子
- ▶参加費 1組500円
- ▶定員 8組(定員に達し次第締切)
- ▶申込方法 電話または直接申込み
- ▶申込期間 1/15(月)~1/26(金) 9:00~16:00(土日・祝日除く)
- ▶持ち物 エプロン・三角巾・マスク

申 問 保健相談センター ☎898-5597

宜野湾市子育て支援講座
開催のご案内

自信を持って子育てができるようなきっかけやヒントを見つけてもらい、より良い子育ての実現を目的として開催します。子どもたちはそれぞれが大きな可能性を持っています。それを引き出すために、私たち大人が親としてできる事は何か、共に学びましょう。

- ▶日時 2/16(金) 18:30~20:00
- ▶対象 10代の子を子育て中の保護者
- ▶参加費 無料 ▶定員 30人(要申込み)
- ▶場所 市役所 別館3階 第一会議室
- ▶講師 アンダーソン美南子 (臨床心理士・公認心理師)
- ▶演題 責任感のあるティーンエイジャー
- ※手話通訳が必要な方は事前に要連絡
- ▶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 児童家庭課 ☎893-4643



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 伊佐・真志喜・嘉数ハイツ・大謝名・我如古
- ▶任期 委嘱日~令和6年3/31(継続有)
- ▶活動内容
 - ①市の母子保健事業でのお手伝い (乳幼児健診で身体測定と記入など)
 - 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して行います。

問 保健相談センター ☎898-5595

健康増進課 2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 2/17(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 ①2/7(水) 10:00~11:00 ②2/16(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 2月の毎週月曜日 9:00~ ▶参加費 無料 市ホームページ▶
- ▶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、ディスクステップ
- ※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 2/1(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。2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。

【ディスクステップ~懐かしいディスコサウンドで楽しくリフレッシュ~】

- ▶日時 2/5(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、ディスクステップ
- ▶持ち物 室内シューズ、飲み物 ※予約不要

健康づくり推進員ディスクステップ紹介動画▶



申 問 保健相談センター ☎898-5597

2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	6日(火) 20日(火)	9:30~10:30
のびっこ親子教室	27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。	
こうのとりの倶楽部(両親学級)	教室は予約制です。初産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。	

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 ☎898-5595

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

問 保健相談センター ☎898-5598