

健康増進課より教室のお知らせ



【フィットネス教室】

- ▶日時 2/5(水) 10:00～11:00
2/21(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
▶定員 15人(定員に達し次第締切)
▶内容 お家で出来る筋力トレーニング、ストレッチ、美らがんじゅう体操
▶参加費 無料
▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
▶要予約 開催日1週間前から受付

☎保健相談センター ☎898-5597

健康づくり推進員からのお知らせ



【ウォーキングday+(ぶらす)】

- ▶日時 2/6(木) 9:30～
▶集合場所 市立体育館入口向かい東屋
▶内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度のウォーキング
▶持ち物 帽子、日傘、飲み物

※荒天時は中止となります。

【ウォーキングday】

毎週月曜日9時より「いこいの市民パーク」で実施しています。

【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 2/10(月) 14:00～15:00
▶場所 保健相談センター 2階ホール
▶持ち物 室内シューズ、飲み物

※予約不要

☎保健相談センター ☎898-5597

生活保護制度について



生活保護とは、生活に困っている世帯に対して、その程度に応じて経済的に足りないところを補うことで、憲法で保障されている『健康で文化的な最低限度の生活』を保障し、一日でも早く自分の力や他の方法で生活できるように手助けをする制度です。年金や各種手当、利用できる資産、能力その他あらゆる制度等を利用しても、生活が立ち行かない方は、生活保護制度の活用もあります。詳しくは、ホームページをご確認いただくか、保護課までお問合せ下さい

☎保護課 ☎内線3631・3632

「おやこの食育教室」参加者募集のお知らせ

おやこで楽しく、美味しい料理を作りませんか?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 2/1(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7年4月に小学1年生になる親子
▶定員 12組(定員に達し次第締切)
▶参加費 1,000円(親子1組)
▶申込 電話または窓口にて申込み
▶申込期間 1/6(月)～1/24(金)
9:00～16:00(土日祝日除く)
▶持ち物 エプロン、三角巾、マスク

☎保健相談センター ☎898-5597

子育て講座プログラムのご案内



児童家庭課では、令和7年2月に全4回の子育て講座プログラムを開催します。プログラム詳細については、上記二次元コードをご覧ください。

- ▶日時 2/5、2/12、2/19、2/26
(全4回 水曜日)9:45～11:45
▶場所 男女共同参画支援センター ふくふく
▶講師 NPO法人おきなわCAPセンター CAPスペシャリスト
▶内容 子どもの力を引き出す関わり方“エンパワメント”他
▶定員 20人予定(要申込み)
▶対象 宜野湾市在住の幼児～小学生までの子育て中の方

※全講座を受講できる方を優先

▶受講料 無料 ▶託児 定員あり

※未就学児のみ、要申込み

☎児童家庭課 ☎893-4643

子育て支援講演会のご案内

児童家庭課では、子育て支援講演会を開催します。詳細は、後日ホームページをご確認ください。

- ▶日時 3/6(木) 18:30～20:30
▶場所 中央公民館 2階 集会場
▶講師 松川 友樹(臨床心理士)

☎児童家庭課 ☎893-4643

健康・福祉

「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援す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 2/5(水) 14:00～16:00
▶場所 宜野湾市役所 多目的会議室
▶対象 認知症サポーター養成講座を受講したことのある、市内在住または在勤・在学の方
▶内容 ①認知症について②社会資源の紹介③グループワークなど
▶定員 30人(定員に達し次第締切)
▶持ち物 筆記用具
▶参加費 無料
▶申込 電話または上記二次元コードより申込み

▶申込期間 1/10(金)～1/30(木)

☎介護長寿課 ☎内線4139

認知症カフェのご案内
(市内地域包括支援センター合同開催)

認知症カフェとは、認知症について理解を深めたい方が気軽に語り合える場です。

- ▶開催日時 1/22(水) 14:00～16:00
▶場所 サンエー宜野湾コンベンションシティ 和風亭(個室)
▶対象者 市内在住・在勤で、認知症に関心のある方
▶定員 12人 ※要予約
▶参加費 実費(飲み物等一人一品ご注文ください)
▶テーマ 「寄り添ってみましょう、相手(=認知症の方)の心」

▶申込方法

- ①上記二次元コードよりオンライン申込み
②お住まい地域の地域包括支援センターへ電話申込み

☎介護長寿課 ☎内線4139