

うない いきー
お互いに 未来を掴もう 共同参画

女男 ゆんたくひろば

6月23日～6月29日
男女共同参画週間

誰でも、どこでも 自分らしく

職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。

今年のキャッチフレーズは「誰でも、どこでも、自分らしく」。この機会に、男女共同参画について考えてみませんか？

宜野湾市男女共同参画週間 各イベントのお知らせ

- 開催期間 …… 6/25(水)～7/2(水)
- パネル展 …… 市民図書館・保健相談センター
- ブックフェア … 市民図書館
- WEB展 …… 宜野湾市ホームページ▶



令和7年度「女性の翼」第42期事業 海外セミナー参加者募集

- ▶研修期間 ……9/10(水)～9/14(日) 4泊5日
※事前・事後研修あり
- ▶研修国 ……カンボジア王国
- ▶募集締切 ……6/27(金)
- ▶問合せ ……沖縄県女性の翼 事務局
☎917-4677 FAX:917-4688

▼詳しくは
コチラ



※宜野湾市ではセミナー参加者に対し、研修費用の一部を助成します(予算の範囲内で、参加費の二分之一を上限)。詳しくは市民協働課までお問い合わせください。

問 市民協働課 男女共同係 ☎893-4124
E-mail:Kikaku06@city.ginowan.okinawa.jp

「宜野湾市男女共同参画推進条例」
制定記念フォーラム YouTube
「あぎじゃび商店」公演▶

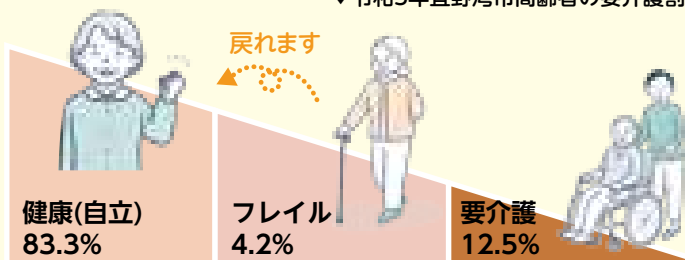


フレイルってなに？ 元気で長生き するための 秘訣

健康寿命をのばそう！ フレイル予防でいつまでも元気に

生まれてから命が尽きるまでの期間の平均を“平均寿命”、からだどころが健康な状態で生活できる期間を“健康寿命”と言います。この差は約10年といわれ、この期間は日常生活に支障がある状態を意味します。健康寿命を長くするためには“フレイル予防”にはやくから取り組むことが大切です。「フレイル」とは、健康から要介護へ移行する中間の段階です。フレイルは「運動」「栄養」「社会参加」の生活習慣を見直すことで予防・改善することができます。

▼令和5年宜野湾市高齢者の要介護割合



問 介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411(内線4139)

こんなことはありませんか？

「よくつまずくようになった…」「毎日の生活に充実感がない…」「固いものが食べにくくなった…」などなど。外出の機会が減り、自宅で過ごす時間が増えると、気付かないうちにからだやこころに変化が現れることがあります。

フレイル予防の3本柱

食事

運動

社会参加



健康づくりに関する取り組み活動

宜野湾市では、介護予防や健康づくりに関するさまざまな取り組みを行っています。自分に合ったプログラムで、元気で充実した毎日を送りましょう。



▲詳細はコチラ



▲いきいき筋力アップ教室の様子