

「元気はつらつシニア塾」
参加者募集!



シニア世代が長く健康でいきいきと過ごすために必要なさまざまな知識を学べる講座を毎月開催します。12月は「人生会議」と「認知症」をテーマに、看護師 田中雄一郎氏、認知症地域支援推進員をお招きします。ぜひご参加ください。

- ▶日時 12/19(金) 10:00～12:00
- ▶場所 中央公民館2階 多目的室
- ▶対象 市内在住の65歳以上
- ▶定員 30人程度
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶申込期間 12/17(水)まで
- ▶申込方法 電話もしくは上記二次元コードより申込み

☎ 介護長寿課 ☎内線4135

情報・募集

平和祈念像「原型」
曳家工事 見学会開催!



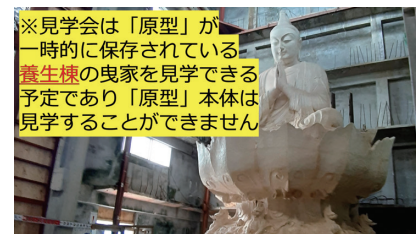
普天間飛行場周辺まちづくり事業において、平和祈念像原型曳家工事の見学会を開催します。見学会では原型を一時的に保管している養生棟の曳家工事が見学できます。国内でも珍しい曳家工事を見学できる貴重な機会となります。皆さまのご参加をお待ちしております。

※曳家工事とは建物等を解体せず、別の場所へ移動する工事のこと。

- ▶開催日 12/13(土)予定
- ▶場所 普天間交流拠点施設建設予定地

※開催時間等の詳細につきましては、市ホームページにてご案内いたしますので、ご確認ください。

☎ プロジェクト推進室 ☎内線2163



※見学会は「原型」が一時的に保存されている養生棟の曳家を見学できる予定であり「原型」本体は見学することができません

認知症サポーター
養成講座 受講生募集



認知症について正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を支えていくにはどうしたら良いかを学ぶ講座です。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。自分のために、身近な人を支えるために、一緒に学んでみませんか?

- ▶日時 11/29(土) 14:00～15:30
- ▶場所 中央公民館2階 多目的室
- ▶対象 市内在住または在勤・在学の方
- ▶定員 30人
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶申込期間 11/10(月)～11/27(木)
- ▶申込方法 電話もしくは上記二次元コードより申込み

☎ 介護長寿課 ☎内線4139



認知症サポーターステップ
アップ講座 受講生募集



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 12/20(土) 14:00～16:00
- ▶場所 中央公民館2階 多目的室
- ▶対象 市内在住・在勤・在学で、認知症サポーター養成講座を受講した方
- ▶定員 30人
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶申込期間 12/4(木)～12/18(木)
- ▶申込方法 電話もしくは上記二次元コードより申込み

☎ 介護長寿課 ☎内線4139

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 12/4(木) 9:30～
- ▶集合場所 市立体育館入口向かい 東屋(雨天時:ユニオンですからドーム)
- ▶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 (雨天時:室内シューズ)

【ウォーキングday】

- ▶日時 12月 毎週月曜日 9:00～
- ▶場所 いこいの市民パーク 管理事務所近く 東屋
- ▶持ち物 帽子、日傘、飲み物

【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 12/8(月) 14:00～15:00
- ▶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 室内シューズ、飲み物

※予約不要

☎ 保健相談センター ☎898-5597

健康増進課より教室の
お知らせ



【フィットネス教室】

- ▶日時 12/3(水) 10:00～11:00
12/19(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。

- ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶場所 保健相談センター 2階ホール
- ▶定員 15人(先着順)
- ▶内容 健康講話、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
- ▶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週間前から前日 17:00まで予約受付

☎ ☎ 保健相談センター ☎898-5597



願寿ひろば赤道 後期教養講座受講生募集

講座	期間	時間	定員	持ち物
【太極拳講座】心身をリラックスして健康なからだづくりを	12/3～ 毎週水曜日 全8回	13:00 ～15:00	20名	タオル・飲み物 (運動のできる服装)
【はじめてのeスポーツ体験講座】元気にゲームを体験しながら健康促進	12/5・ 12/12 全2回	13:00 ～15:00	15名	上履き・飲み物
【冬を元気に乗り切る!健康生活講座】冬場の体調管理の基本や日々の生活習慣のポイントを解説	12/4・ 12/18 全2回	10:00 ～12:00	15名	――

- ▶対象 市内在住の60歳以上の方
- ▶受講料 無料
- ▶申込期間 11/10(月)～11/28(金)
9:00～17:00(土日祝日除く) 定員に達し次第締切
- ▶申込方法 電話または直接申込み(本人以外からの申込み不可)

☎ 願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター) ☎893-6400

認知症カフェの
参加者募集



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。今回は「見つめてみましょう、あなた(=介護者)の心」をテーマにお話します。

- ▶日時 11/26(水) 14:00～16:00
- ▶場所 天然温泉アロマ セミナールーム(大山7-7-1)
- ▶対象 市内在住・在勤の認知症に関心のある方
- ▶定員 14人(要予約)
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 お住まい地域の地域包括支援センターへ電話申込みまたは上記二次元コードより申込み

☎ 介護長寿課 ☎内線4139

集団健診日程
(特定健診・がん検診)



令和7年度 集団健診の予約受付中です。受診期限は年度末までです。

▶予約制 保健相談センターへ予約

健診日	会場	受付時間
11/22(土)	長田小学校	8:30 ～11:00
12/6(土)	普天間第二小学校	
1/18(日)	市立体育館	
2/1(日) ※特定健診のみ	浦添総合病院 健診センター	8:00 ～9:00

※2/1(日)浦添総合病院健診センターは国保加入40～74歳限定です。

☎ 保健相談センター ☎898-5598

ファミマフード
ドライブについて



令和6年7月から株式会社沖縄ファミリーマートと共同で行っておりますファミマフードドライブは来店者から預かった食品などを回収し、生活困窮世帯への食糧支援や子ども食堂の運営などに活用する事を目的に実施しています。お近くの店舗でファミマフードドライブBOXをお見掛けしましたら気軽に参加できるボランティアとしてご協力下さい。

☎ 福祉総務課
☎893-4480



子育て講座プログラム
のご案内



こども家庭課では、令和8年1月に全4回の『子育て講座プログラム』を開催予定です。プログラム詳細や申込方法等については、後日、市公式ホームページやSNSに掲載いたします。

- ▶開催日時 1/7、1/14、1/21、1/28 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
- ▶対象 未就学児子育て中の市内在住の保護者
- ▶定員 20人(託児10人)
- ▶参加費 無料
- ▶申込期間 12/25(木)まで

☎ こども家庭課 ☎893-4643

「わたしらしく生きるための
ヘルスケアセミナー」開催!



▶講演

- ①「女性の手の悩み～腱鞘炎・手根管症候群～」
- ②「女性の手の悩み～変形性関節症～」
- ③「あなたらしく いきいきと過ごすために」
- ④「健康的な皮膚を目指す温泉水のチカラ」

▶日時 11/30(日) 10:00～12:00 (開場9:30)

▶場所 琉球大学病院 教育棟6階602 講義室(喜友名1076番地)

▶定員 先着270人(要予約)

▶参加費 無料

▶申込方法 上記二次元コードより申込み

▶申込期限 11/28(金)まで

☎ 大塚製薬株式会社「女性の健康セミナー」事務局 ☎0120-068-552 (通話無料/10:00～18:00受付)

いきいき筋力アップ教室
参加者募集



自宅で無理なくできる筋力トレーニングやストレッチ、脳トレ等を楽しみ学びましょう。健康に役立つ講話もあります。

- ▶日時 12/24～3/25毎週水曜日 14:00～16:00
- ▶場所 真志喜公民館
- ▶対象

- ・市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方
- ・医師からの運動制限のない方

▶定員 16人(応募多数の場合、新規の方を優先に抽選いたします)

▶参加費 無料

※送迎を希望の場合2,000円

▶申込期間 11/25(火)～12/3(水)

▶申込方法 電話または窓口で受付

※参加決定後に介護長寿課にて申込書記入が必要です。

☎ 介護長寿課 ☎内線4137