

わくわく脳力アップ
教室参加者募集



認知症予防に役立つ脳トレや運動、健康講話、手工芸などのプログラムを行います。認知症予防に関心のある方のご参加をお待ちしております。

- ▶日時 11/5～1/28(毎週木曜日) 10:00～12:00
- ▶対象 市内在住65歳以上で介護認定を受けていない方、医師から運動制限がない方、明らかな認知症症状がない方
- ▶場所 ケアビレッジふれあい我如古1F(住所:我如古402番地)
- ▶定員 8人(応募多数の際は抽選)
- ▶参加費 無料(送迎をご希望の場合は2,000円)
- ▶申込期間 9/24(木)～10/15(木)
- ▶申込方法 介護長寿課窓口または電話で受付後、介護長寿課にて申込書のご記入が必要です。

☎介護長寿課 ☎893-4517

願寿ひろば伊利原

【作品展示発表会のお知らせ】

サークル会員による作品展示発表会を開催します。会員の日頃の活動成果を展示・発表します。

9/9(水)～折り紙	10/17(土)～ちぎり絵
9/28(月)～絵画	10/24(土)～絵手紙
10/6(火)～パッチワーク	11/11(水)～絵画

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせでお越しください。

- ▶場所 願寿ひろば伊利原(伊利原老人福祉センター)1F

☎伊利原老人福祉センター
担当者:新盛 ☎890-7131

願寿ひろば赤道

【作品展示発表会のお知らせ】

サークル会員による作品展示発表会を開催します。会員の日頃の活動成果を展示・発表します。

9/24(木)～陶芸	10/26(月)～絵画
10/1(木)～ちぎり絵	11/3(火)～生け花
10/9(金)～パッチワーク	11/11(水)～絵手紙
10/19(月)～書道	11/18(水)～水彩画
	11/25(水)～編み物

- ▶場所 願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター)ロビー

【舞台発表会のお知らせ】

サークル会員による舞台発表会を開催します。日頃の練習の成果を披露しますので、ぜひご来場ください。

- ▶日時 10/24(土) 9:30
- ▶場所 願寿ひろば赤道(赤道老人福祉センター)集会室

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせでお越しください。

☎赤道老人福祉センター
担当者:我喜屋 ☎893-6400

10月～高齢者インフルエンザ
新型コロナウイルス感染症
予防接種が始まります。



最新の情報は市ホームページでご確認ください。なお、対象者へは個別に通知いたします。

▶対象者

- ①65歳以上の方
 - ②60歳以上65歳未満の方で、
 - ・心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、日常生活活動が極度に制限される方
 - ・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方(身体障害者障害程度等級1級程度)
- ※対象者②の方への通知は行っていませんので該当の有無はかかりつけの医師へご相談ください。

- ▶接種期間 令和8年10/1(木)～令和9年2/28(日)

▶自己負担額

- ・高齢者インフルエンザ 1,000円
 - ・新型コロナウイルス 5,000円
- ※生活保護受給者は自己負担なし

▶接種回数 各1回

※接種の際には、必ず今年度初めての接種であることをご確認ください。年度内に2回以上接種した場合は、全額自己負担(インフルエンザワクチン5,000円程度、新型コロナウイルスワクチン16,000円程度)となります。ご注意ください。

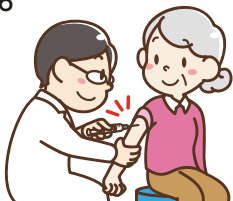
▶接種の際に持っていくもの

- ・予診票(事前に必要事項をご記入ください)
- ・本人確認書類(マイナ保険証など)
- ・生活保護受給中の方は「生活保護受給者証」または「生活保護受給証明書」
- ・対象者②(60歳以上65歳未満の身体障害者障害程度等級1級程度)の方は身体障害者手帳

▶接種医療機関 ※要予約

指定医療機関については決定次第ホームページへ掲載いたします。

☎保健相談センター(予防係)
☎898-5596



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。10月は「心と身体を健やかに保つための整容とヨガ」をテーマに、看護師の那須理恵子氏をお招きします。ぜひご参加ください。

- ▶日時 10/16(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

- ▶申込期間 10/14(水)まで

- ▶持ち物 筆記用具、動きやすい服装

☎介護長寿課 ☎893-4517



ベジチェック&血管年齢測定会
開催のお知らせ
(集団健診 受診者限定)

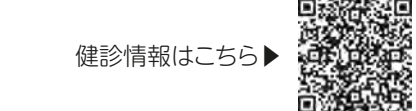
「野菜を食べているつもり・・・」でも実は足りていないかも！？手をかざすだけであなたに必要な野菜量や血管年齢が分かります。集団健診会場で「無料」で測定できます！この機会にぜひ受診してみませんか。

- ▶日時 11/1(日) 8:30～11:00

- ▶場所 AEC アリーナ ぎのわん(市立体育館)



医療機関で受診希望の方は、直接、医療機関へご予約ください。



☎健康増進課 健康指導係
☎898-5598

健康ボウリング教室開催

初心者向き！何歳からでも始められる！綺麗な施設で美容と健康に！生活習慣病の予防に！ボウリング未経験者でも大丈夫。親切丁寧に教えます。老若男女問わずお気軽に参加いただける内容になっています。スポーツボウリング！

- ▶日時 10/5(月)～11/20(金)

- (月～金の曜日毎に開催)

- 午前の部10:00～

- 午後の部14:00～ 各コース全6回

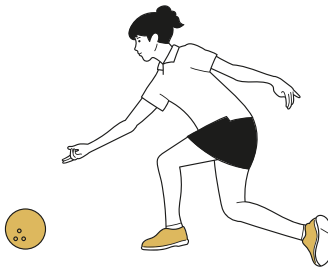
- ▶場所 ラウンドワンスタジアム沖縄・宜野湾店

- ▶定員 各コース20人

- ▶参加費 6週分1人あたり1,000円(ゲーム代、貸靴代、教材代、保険料込み)

- ▶持ち物 動きやすい服装、飲み物

☎(公社)日本ボウリング協会
健康ボウリング教室受付担当
阿部・古堅 ☎070-1272-0663



申請漏れはありませんか？
沖縄県ひとり親暮らし
応援事業



沖縄県内にお住いの、物価高騰により経済的に困難な状況にあるひとり親家庭等の皆さまへ『生活関連物資と引き換え可能な電子クーポン』や『日用品セット』を沖縄県が交付します。

▶対象

- 下記の①、②のいずれにも該当する方
- ①申請時点において、沖縄県内に居住していること
- ②沖縄県または県内各市において、令和8年3月分の児童扶養手当受給対象者

- ▶申込期間 4/21(火)～10/15(木)

※詳細は沖縄県ひとり親暮らし応援事業ホームページをご確認ください。

☎沖縄県ひとり親暮らし応援事業運営事務局 ☎050-1794-2924

健康増進課より教室の
お知らせ



【フィットネス教室】

▶日時

- 10/7(水) 10:00～11:00

- 10/23(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、お家ででき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



がんじゅ～広場
(動作法教室)参加者募集



腰痛・肩こり等のお悩みはありませんか？身体の余分な力を抜いて、楽に動くコツを学びます。毎日をより健康で快適に過ごすために、ぜひご参加ください。

- ▶日時 10/9～3/19(毎週金曜日) 10:00～12:00

- ▶場所 赤道老人福祉センター(願寿ひろば赤道)

- ▶対象 市内在住65歳以上で介護認定を受けていない方

- ▶定員 15人

※応募多数の際は新規の方を優先し抽選となります

- ▶参加費 無料(送迎はありません)

- ▶申込期間 9/7(月)～9/25(金)

- ▶申込方法 電話または窓口で受付 ※お気軽にお問合せください。

☎介護長寿課 ☎893-4517

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 10/1(木) 9:30～

- ▶集合場所 AEC アリーナ ぎのわん(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)

- ▶対象 市内在住で運動制限のない方

- ▶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 10月 毎週月曜日 9:00～

- ▶集合場所 いこいの市民パーク 管理事務所近く 東屋

- ▶参加費 無料

- ▶対象 市内在住で運動制限のない方

- ▶持ち物 帽子、日傘、飲み物

※荒天時は中止となります

【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 10/19(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

ディスコステップの様子▶



☎保健相談センター ☎898-5597

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10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、二次元コードより市公式ホームページをご確認ください。

- ▶日時 10/7.14.21.28(全4回水曜日)9:45～11:45

- ▶講師 CAPスペシャリスト

- ▶場所 男女共同参画支援センター ふくふく

- ▶対象 幼児～小学生までの子育て中の市内在住または在勤の保護者

- ▶定員 20人(託児10人)

- ▶参加費 無料

- ▶申込期間 9/25(金)まで

- ▶持ち物 筆記用具、動きやすい服装

☎こども家庭課 ☎893-4643