

## 講座

### 「むし歯予防講演会」乳幼児お口ケア

日10月24(月)14時～15時 場 保健所健康増進室 対 市在住の妊婦、就学前の乳幼児をもつ保護者(祖父母可) ※こども同伴可ですが託児はありません。 定 先着25人 申 QRコードから。 ※駐車場に限りあり、公共交通をご利用ください。 問 口腔保健支援センター ☎917-5066



### 乳幼児学級「にゅうじランド」

日11月8日・15日・22日・29日(毎週火曜)10時～12時 内 ①親子くつろぎ体操・育児相談②絵本の効用・おすすめ③イライラの鎮め方④ママの為に薬膳料理 対 市在住・在勤で6か月～2歳未満の子を持つ親子 定 先着12組 費 1200円(保険料・材料費) 申 10月11日(火)開始、9時～17時、電話・直接窓口へ ※託児あり。駐車場なし 問 牧志駅前ほしぞら公民館 ☎917-3443

### 漢詩で迎える「冊封(副)使」の来た道

期 11月12日・26日・12月3日・10日(各土曜)10～12時 場 福州園・牧志駅前ほしぞら公民館・首里公民館・その他 内 徐葆光の清から琉球までの旅路や、琉球滞在中に残した日記(漢詩)の朗読・解説を中心に学習 対 市在住・在勤・在学の18歳以上 定 15人(申込多数の場合抽選) 費 500円(保険料・入園料) 申 10月11日(火)～28日(金)、電話・直接窓口へ。 問 首里公民館 ☎917-3445

### 介護予防ミニ市民講演会

① 日11月10日(木)14時～15時30分 場 セルラースタジアム那覇研修室 定 先着25人。② 日11月17日(木)10時～11時30分 場 県立博物館講座室 定 先着30人 ※内容は①②同じ。 内 【第1部】「フレイル予防のコツ(運動・食事)」理学療法士 下里真司氏・県理学療法士会 【第2部】「オーラルフレイル《健口体操と日常生活》」歯科医師 嘉手納一彦氏・口腔保健支援センター 対 市在住の65歳以上の人とその家族 費 無料 申 10月3日(月)～28日(金) 平日9時～17時、電話で。 問 チャーがんじゅう課 ☎862-9010

### 普及・継承・発展へ「うちなーぐち講座」

身近な文化「うちなーぐち」に触れてみませんか?講座終了後に発表会も行います。【講座】 期 10月23日～令和5年1月8日(各日曜・全8回)14時～16時 場 本庁舎4階ほか 定 25人程度 申 10月2日(日)開始。【発表会】 日 令和5年1月15日(日) 場 那覇文化芸術劇場なはーと 問 那覇市文化協会 ☎861-1909 問 文化振興課 ☎861-7810

成果発表会の様子(昨年)



### 【高齢者】♪昭和歌謡を歌おう♪

昭和歌謡を歌い、昭和を学び健康増進を目指しませんか。 日11月11日・18日・25日・12月2日(各金曜)13時～15時 対 市在住・在勤の60歳以上 定 先着20人 費 無料 申 10月14日(金)開始、平日9時～17時。電話・直接窓口・FAX・メール(講座名・名前・電話番号・居住地域を明記) 問 中央公民館 ☎917-3442 FAX 835-4707



### 目と舌で楽しむ!「琉球料理」と「泡盛」

日11月15日・22日・29日(各火曜)・30日(水)①②14時～16時③④10時～12時 内 ①泡盛の歴史や製造方法②古酒を味わう!③沖縄の食文化・琉球料理の歴史④お正月料理の実践 対 市在住・在勤・在学の人(①②は20歳以上) 定 ①②③20人(申込多数の場合抽選)④16人(③の参加者から抽選) 費 ①②2000円③無料④2500円 申 10月11日(火)～20日(木)、平日9時～17時。電話・直接窓口・メール(講座名・名前・電話番号・居住地域を明記) 問 中央公民館 ☎917-3442



### 南の島の南極教室

日10月23日(日)14時～16時 内 南極観測隊OBのトーク・昭和基地の紹介・南極の最新情報やクイズ・質問コーナーなど。 対 市在住・在勤・在学で興味がある人 定 先着50人 費 無料 申 10月3日(月)～21日(金) 電話・QRコードから。 問 若狭公民館 ☎917-3446



### ガラスのハート ～繊細な人HSP～

些細な事を気にし、環境に生き辛さを感じ、不登校や鬱になる人もいる「HSP・HSC」への理解を深めます。 A【対面受講】 日11月5日・19日・12月3日(各土曜)10時30分～12時 対 市在住・在勤で興味のある人 定 先着20人 費 無料 申 10月12日(水)開始、平日9時～17時。電話・直接窓口。 B【動画配信受講】 日視聴期間12月15日(木)～1月30日(月)17時 定 なし 費 無料 申 1月27日(金)13時まで。件名「ガラス」、本文に名前・居住地区を記入しメール(gmailのみ)で。 問 牧志駅前ほしぞら公民館 ☎917-3443 問 E-S-KOU0011@city.naha.lg.jp



### 小祿の自然・知恵から学ぶ「備え」

日11月5日・12日・19日(各土曜)13時～16時 場 当公民館・高前原公園 内 伝統食の備蓄や知恵、小祿の地形や自然の講話など。 対 市在住・在勤・在学の人 定 15人(申込多数の場合抽選) 費 80円(保険料) 申 10月3日(月)～18日(火) 平日9時～17時(12時～13時除く)、電話・直接窓口・QRコードから。 問 小祿南公民館 ☎917-3444



### こころの風景 あの日の沖縄

日10月16日・30日・11月13日(各日曜)14時～15時30分 内 未公開の古い写真や動画を観ることで、あの日の沖縄を懐古し、想像してみませんか。 対 市在住・在勤の人 定 先着15人 費 無料 申 10月3日(月)開始、平日9時～17時、電話・直接窓口へ 問 牧志駅前ほしぞら公民館 ☎917-3443

### 首里城下町Night Walk

日11月9日・16日・30日(各水曜)19時～21時 場 首里公民館・首里地域 内 正しい歩き方をマスターし、城下町をナイトウォーク【講師】仲吉和美氏：那覇市ウォーキング協会 対 市在住・在勤・在学の18歳以上 費 200円(保険料) 定 先着15人 申 10月3日(月)開始、電話・直接窓口へ 問 首里公民館 ☎917-3445

### 男性のための筋力アップ教室

日11月9日・16日・30日・12月7日(各水曜)10時～12時 場 奥武山トレーニング室 内 筋力低下の予防・体力維持のために、マシン運動などで筋力アップ 対 市在住で65歳以上の男性 ※運動制限が無く、初参加の人 定 先着7人 費 無料 申 10月4日(火)～11日(火)、平日10時～17時、電話で。 問 チャーがんじゅう課 ☎862-9010

### ふくらしや大学 歴史を歩き訪ねる

日11月1日・8日・15日・22日(毎週火曜)・27日(日)10時～12時 内 ①壺屋や首里城近隣の探訪。②座喜味城などグスクめぐりで琉球史を学ぶバスツアー。 対 市在住・在勤の60歳以上 定 先着20人 費 250円(保険料) ※昼食・バス代、別途負担あり 申 10月4日(火)～26日(水)、平日9時～17時、電話・直接窓口・QRコードから。 問 石嶺公民館 ☎917-3447



### わかさ健康ウォーキング

目指そう「ひやみかち那覇ウォーク!」 日10月4日・11日・18日・25日(毎週火曜)18時30分～20時 場 若狭海浜公園とその周辺 内 自分に合った正しいウォーキング法を学び生活習慣に取り入れる 対 市在住・在勤・在学の人 費 200円(保険料) 申 10月3日(月)まで、電話・QRコードから。 問 若狭公民館 ☎917-3446



### 生活支援訪問型サービス従事者養成

ヘルパー資格がいらない、家事などの生活支援訪問型サービスに従事する人・働きたい人の研修です。 日11月9日(水)～11日(金)9時30分～17時(最終日15時まで) 場 那覇市総合福祉センター1階 対 18歳以上の生活支援訪問型サービスに従事予定で全日程受講できる人 定 15人 費 無料 申 11月4日(金)まで、電話で。 問 那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

## 催し物

### 那覇市障がい者運動会中止

「第40回(令和4年度)那覇市障がい者運動会」は新型コロナ感染症拡大防止のため開催を中止します。 問 障がい福祉課 ☎862-3275

### 世界遺産解説会(識名園・玉陵)

【識名園】10月16日(日)9時～10時 【玉陵】同日11時～12時 ※各券売所前に5分前集合 内 学芸員・ボランティアガイドの解説を聞きながら施設を見学し学びます。 費 無料 問 文化財課 ☎917-3501

### 琉球伝統芸能パフォーマンス・アート

日10月29日(土)11時30分～12時 場 【識名園】 内 古典芸能(音楽・舞踊)の上演 費 大人400円／子ども200円(観覧料) 日10月31日(月)10時～10時30分 場 【玉陵】 内 墓前で古典音楽の演奏 費 大人300円／子ども150円(観覧料) 【主催】一般社団法人琉球伝統芸能デザイン研究室 問 文化財課 ☎917-3501

### うみそら上映会Vol.5

日10月21日(金)19時～20時 場 若狭海浜公園(雨天時：若狭公民館) 内 沖縄を舞台にした短編映画やシネマ沖縄所蔵の8ミリフィルムの地域映像。映写機を使って16ミリフィルムアニメーションなどを上映。 問 若狭公民館 ☎917-3446

### スポーツフェスティバルinなは「スポーツの日」体育施設無料開放

日10月10日(月・祝) 場 市民体育館・首里石嶺プール・漫湖公園市民庭球場 内 体力測定会や各種体験教室、体育施設を無料開放 ※時間・対象者・定員は内容で異なります。 費 無料 申 【要事前申込】幼児体操教室【当日会場申込】体力測定・市民ウォーキング大会、ズンバ教室、ストレッチポール&ひめトレ骨盤骨筋エクササイズ、ボディーケアで代謝アップなどの各種体験教室 問 体力測定会・市民ウォーキング大会 ▶ 市民スポーツ課 ☎917-3504 問 各種体験教室 ▶ 那覇市体育協会 ☎853-6979

### 令和首里城復興イベント 那覇フェスティバル

首里城正殿に使用される御材木のお披露目にあわせ那覇フェスティバルを開催し、伝統芸能の演舞で首里城完成を祈願します。中でも、約60年ぶりに披露される“那覇・泊・久米の爬龍船3隻”による『地バーリー』は、陸上での勇壮な櫓さばきをお楽しみいただけます。 日10月30日(日)午後 場 国際通り(てんぶす那覇前) 問 観光課 ☎862-3276

