！各催し物等は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。

無料スマホ教室（総務省デジタル活用支援推進事業）

携帯会社	ソフトバンク	NTTドコモ	沖縄セルラー
内容（60分）	・マイナンバーカードの申請方法 ・マイナポイントの申込方法 ・LINE入門講座	・マイナンバーカードの申請方法 ・スマートフォン入門編講座（電話・カメラの使い方など）	・マイナンバーカードの申請方法 ・スマートフォン入門編講座（電話・カメラの使い方など）
・日時 ・場所 ・申込	・真嘉比店☎988-0643 ・天久店　☎941-7778 各店随時受付 申込時に日程調整	・首里りうぼう店 ☎0120-107-768 毎週 月・金・土　13時～14時 ・モバイルタウン小禄店 ☎0120-784-069 毎週 木・土 15時15分～16時15分	・au Style NAHA☎861-1290 不定期実施※HP要確認 ・au Style 新都心☎941-5088 毎週 火・木 ・auショップ小禄駅前 ☎859-7500 毎週 月・水・金
	各店舗へ、電話またはWEBで申込み（前日まで受付可）		
対象者	どなたでも参加可能です（スマホを持ってない人・他携帯会社に加入している人など）		

※講座内で商品やサービスの営業活動はありません。

市民活動スタンドアップ・パワーアップ講座

非営利活動を行っていく中で生じる疑問難問を解消するため、共に学びましょう。

日 ①法人格取得講座▼8月9日（火）
②NPO会計基礎講座（2週連続）▼
9月6日（火）、13日（火）
①②ともに18時30分～20時30分

対 次の団体から原則1人
(1)主に市内で活動する市民活動団体
(2)市内に活動拠点をおく非営利団体（市民団体、任意団体、自治会、小学校区まちづくり協議会、NPO法人など）

定 各20人※多数の場合は選考

申 ①▼8月5日（金）まで
②▼8月12日（金）～9月2日（金）
下記QRコードから申込み。

市HP

問 まちづくり協働推進課☎861-5024

家庭教育学級「自己肯定感をはぐくむ」

諸外国に比べて自己肯定感が低い日本。それを左右するのは何か？周りは何に気を付ければ良いのでしょうか。子育てに役立つヒントが満載です。

①対面受講（2週連続講座）▼
日 ・8月20日（土）13時30分～15時
・8月27日（土）13時～15時

②動画視聴受講▼
日 9月12日（月）～30日（金）

対 市在住または在勤者　定 先着24人　費 無料

申 8月1日（月）開始／電話受付
制限なし

費 無料　申 8月1日（月）～9月28日（水）
件名に「自己肯定感申込」本文に名前と居住地区を記入、メールで申込み。
✉E-S-KOU0011@city.naha.lg.jp

申込メール

問 牧志駅前ほしぞら公民館☎917-3443

乳幼児学級「私のBABY STEP！」

育児中のみなさん！日頃の悩み・不安を解消し、心と身体の健康を目指しましょう。

期 9月6日～27日／毎週火曜10時～12時

内 ①体ほぐし心ほぐし
②コーチングコミュニケーション
③ベビーコンサート
④親子の心とからだ

対 市在住または在勤の6か月～1歳6か月程度の乳幼児のいる親子

定 先着10組

費 400円（保険料）

申 8月2日（火）開始
下記QRから申込み。

申込フォーム

問 首里公民館☎917-3445

生活支援サポーター養成講座

高齢者のちょっとした日常の困り事をお手伝い。身近な地域のボランティア養成講座。

日 8月19日（金）10時～12時

場 ともかぜ振興会館（金城3・5・3）

内 簡単な清掃、ゴミ出し、買い物代行など、週1回30分程の活動（手当1回300円）

対 18歳以上の市内で活動ができる人

定 先着15人　費 無料　申 8月12日（金）まで

問 那覇市社会福祉協議会☎857-7766

催し物

ムーンライトヨガin沖縄セルラースタジアム

毎年、大好評のムーンライトヨガ。スタジアムの心地よい夜風と芝生の感触を感じながら、心も体もリフレッシュできます。

日 9月9日（金）
19時30～20時45分

場 沖縄セルラースタジアム那覇

対 18歳以上（高校生は除く）

定 先着70人　費 1500円

申 8月14日（日）受付開始
電話、窓口で（10時～20時）

問 沖縄セルラースタジアム那覇☎857-0889

世界遺産（①識名園・②玉陵）解説会

日 8月21日（日）※券売所前へ5分前集合
①9時～10時　②11時～12時

場 ①識名園　②玉陵

内 指導員やボランティアガイドのわかりやすい解説を聞きながら、世界遺産識名園・玉陵を学びます。

費 無料　申 不要

問 文化財課☎917-3501

夏休み「キラキラ☆サマー子ども応援隊」

夏休みの間、図書館では子どもたちに楽しんでもらえるような企画を用意しています。ぜひご来館ください♪

日 8月1日（月）～28日（日）

内 ☆ほしぞらアーティスト
☆読書手帳プレゼント
☆おはなし会
☆ほしぞらスタンプラリー
詳細は図書館HP「図書館だより／ほしぞらメール」に掲載。

対 制限なし　費 無料　申 不要

問 牧志駅前ほしぞら図書館☎917-3450

図書館HP

テンブス館ファミリーフェスわらゆん vol.2
夏休み！もの作り体験ひろば

国際通りマチグヮーの人気店がテンブス館に集合します！かわいい雑貨や美味しい出店あり♪夏休みの自由研究にもバッチリな物作りワークショップあり♪ファミリー全力応援イベントです。

日 8月2日（火）、3日（水）
10時～18時

場 ぶんかテンブス館（3・4階）

対 小学生以上　申 事前予約制

費 入場無料／ワークショップ有料

テンブス館HP

もの作りワークショップ

缶バッチ	壁掛け時計	おから味噌	廃材アート	トートバック
ジェルキャンドル	お花のヘアゴム・ピン	針糸を使わないバック	ゾエトープでアニメ	段ボール怪獣
		粘土と葉っぱでお皿		小さな麦わらブローチ
				コースター

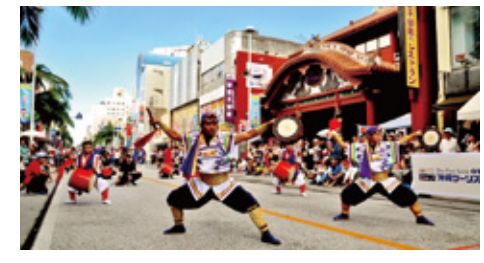
問 ぶんかテンブス館☎868-7810

夏祭りin那覇1万人のエイサー踊り隊！

3年ぶりに1万人エイサーを開催！10団体の華麗なパフォーマンスや迫力あるエイサーで観客を魅了します。

日 8月7日（日）
13時～20時
（交通規制12時～20時）
※雨天中止

場 国際通り
・ぶんかテンブス館前
ポケットパークほか



国際通り〝奇跡の1マイル〟でギネス記録に挑戦！

本土復帰50年を記念し「クロス乾杯組数」のギネス記録更新にチャレンジ！嘉例（カリー）に乗せて、みんなでお祝いしましょう。

問 夏祭りin那覇実行委員会事務局☎863-2755

令和4年度 第2期 スポーツ教室

教室	期間	時間	定員	受講料	対象	内容
幼児体操教室（全8回）	9月1日～11月10日（毎木曜）	①14時30分～15時30分 ②15時45分～17時	各回先着20人	3,800円	①3～4歳 ②5～6歳 ※小学生除く ※家族単位で申込み	マット・跳び箱・トランポリンなど中心の幼児体操。
美筋でボディーメイク（全8回）	9月7日～11月2日（毎水曜）	10時～11時30分	先着20人	4,500円	18歳以上 ※高校生除く	呼吸法やヨガの動きで体幹部中心に、体全体を美しくしなやかに引き締め!
ビギナーピラティス（全8回）	9月8日～11月10日（毎木曜）	10時～11時30分	先着20人	4,500円		ピラティスの基本的な呼吸とエクササイズで美姿勢と代謝アップ!
ヨガ教室（全8回）	9月8日～11月10日（毎木曜）	19時～21時	先着20人	4,500円		呼吸法（瞑想）で体幹部の強化と柔軟性の向上。身心のバランスを整えます。

※全教室運動制限のない人対象。

場 那覇市民体育館

申 那覇市民体育館 8月17日（水）～25日（木）※8月23日（火）は休館
※8月17日（水）のみ、窓口優先受付10時～10時30分。電話受付10時30分開始。

問 NPO法人那覇市体育協会（那覇市民体育館内）☎853-6979