

食のボランティア募集(食生活改善推進員)

食を通して市民の健康づくりに取り組むボランティアを大募集！料理教室・子どもたちの食育・健康フェアへのブース出展など一緒に楽しく活動しませんか？

対 ボランティア活動を理解し参加できる人※年齢不問



市HP

健康増進課 ☎ 853・7961

講座

スマホレッスン講座

日 7月20日(水)～22日(金)

場 若狭公民館 第一研修室

内 ビデオ電話の使い方などを学び、遠くに住む家族とコミュニケーションを楽しみましょう。

対 市在住・在勤の60歳以上で、スマホやタブレットがあり3日間参加可能な人。

定 先着15人

申 7月6日(水)開始

問 若狭公民館 ☎ 917・3446



スマホレッスン講座

生活支援訪問型サービス従事者養成研修

日 7月12日(火)～14日(木)全3日間

9時30分～17時(最終日12時まで)

場 沖縄県立博物館 講座室

内 研修修了後は、ヘルパーの資格がない人も那覇市生活支援訪問型サービスに従事することが出来ます。

※就労を確約するものではありません。

対 18歳以上の生活支援訪問型サービスに従事予定で、全日程出席できる人

定 15人 費 無料 申 7月8日(金)まで

問 那覇市社会福祉協議会 ☎ 857・7766

筋力アップ教室

日 8月31日、9月7日、14日、21日

毎週水曜/10時～12時

場 奥武山トレーニング室

対 65歳以上で運動制限のない市民

※これまでに参加経験のない人

定 7人 費 無料 申 7月7日(木)～13日(水)

平日10時～17時/電話で申込み。

問 ちゃーがんじゅう課 ☎ 862・9010

ちゃーがんじゅう体操広めたい講座

日 8月18日、25日、9月8日、15日、22日

毎週木曜/10時～12時

場 沖縄セルラースタジアム那覇会議室

内 ちゃーがんじゅう体操、ストレッチ体操、脳トレ体操などを学び、地域で指導・実践をするリーダーの養成

対 市在住の20歳以上で、受講後に地域でボランティア活動が可能なる人。

※医師から運動制限を受けてないこと。

定 20人 費 無料

申 7月6日(水)～19日(火)

平日10時～17時/電話で申込み。

問 ちゃーがんじゅう課 ☎ 862・9010

乳幼児学級 ぽっかぽからんど ママ&ベビリーフレッシュ講座

日 8月1日(月)、3日(水)10時30分～12時

場 オンライン(ZOOM使用)

内 親子ヨガを体験します。スキップとおしゃべりで、育児中の不安や悩みをリフレッシュしましょう。

対 市在住・在勤・在学の、1か月健診終了後、2歳までの乳幼児がいる親子。

定 先着10組 費 無料

申 7月2日(土)～22日(金)

LOGOフォームから申込み。

※3日以内に当館から連絡がない場合は問い合わせ下さい。

平日9時～17時(12時～13時除く)

問 小緑南公民館 ☎ 917・3444



申込フォーム

青年講座「私の気持ちとあなたの気持ち」

日 8月1日(月)、3日(水)、5日(金)

13時30分～15時

場 首里公民館

内 演劇のプロによるワークショップを通して、自己表現や他者理解について学習。

講師 ▼ 永田健作氏(SITY株式会社)

対 市在住または在学の高校生

定 先着20人 費 保険料200円

申 7月4日(月)開始

平日9時～17時。電話またはメールで申込み。

☎ e-s-kou0014@city.naha.lg.jp

問 首里公民館 ☎ 917・3445



申込メール

かみかみ講演会

日 7月25日(月)14時～15時30分

場 保健所健康増進室 ※駐車場に限りあり

内 授乳期から離乳食開始までの「乳児の食べる機能の発達」を歯科医師・衛生士が分かりやすくお話しします。

対 市在住の妊婦、生後4～6か月の乳児をもつ保護者(祖父祖母可)

定 先着25人 申 下記QRから申込み

※子ども同伴可能ですが託児はありません。

問 口腔保健支援センター ☎ 917・5066



市HP

読み聞かせボランティア養成講座(入門編)

読み聞かせの基礎知識から絵本の読み方や小道具を使った実践方法まで学べます。楽しく学びながら仲間作りをしませんか。

日 8月2日(火)、9日(火)、17日(水)、23日(火)、30日(火)各10時～12時

場 中央公民館ホール ※駐車場はありません

対 市在住・在勤・在学で、読み聞かせに興味があり受講後に活動ができる人。または市内で読み聞かせ活動をしている人。

※当講座を初めて受講される人を優先。

定 先着30人 費 無料

申 7月5日(火)～15日(金)

平日9時～17時



申込メール

催し物

世界遺産(識名園・玉陵)解説会

日 7月17日(日) ※券売所へ5分前に集合

① 識名園 9時～10時 ② 玉陵 11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、世界遺産の識名園・玉陵について学びます。

費 無料 申 不要

問 文化財課 ☎ 917・3501



【訂正】

6月号7面「首里から発信!」首里染織館「sukara」オープン」の掲載について誤りがありましたので、訂正してお詫びいたします。

正 「首里当蔵町に設立されました」



©2003 RYUKYU FOOTBALL CLUB CO., LTD.
©2003 F.C.RYUKYU

那覇市民DAY FC琉球公式戦へ 無料ご招待!

FC琉球vs大宮アルディージャ戦(2022明治安田生命J2リーグ27節)へ那覇市民DAYとして、みなさんを無料ご招待します!先着順です、早めにご応募ください。

日 7月17日(日)18時30分キックオフ
場 タピック県総ひやごんスタジアム
対 市在住・在勤・在学の人
定 先着500人
申 7月1日(金)18時～16日(土)18時
右記申込フォームから事前申込。
問 市民スポーツ課 ☎ 917-3504



申込フォーム



©FC RYUKYU

広告

自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。

8つの特徴 /
てるまさリースバック
売っても住むぞ
軍用地等の不動産も
直接買い取ります!

その①
お支払いは
最短5営業日

その⑤
住宅ローンが
残っていても
大丈夫

その②
売却後も
そのまま
住める

その⑥
年齢や
同居の
人な

その③
買戻し
(再購入)も
可能です

その⑦
固定資産税
などが不要

その④
資金の
使いみちは
自由

その⑧
相続対策に
なる

査定無料!ご連絡はコチラ >>> てるまさリース TEL.098-943-4355
平日9:00～17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)