

令和3年度 第2期スポーツ教室

【場所】那覇市民体育館

【申込】那覇市民体育館(窓口)9月8日(水)～19日(日) ※9月14日(火)は休館

※初日9月8日(水)は、窓口優先受付9時～10時。電話受付は10時から。

教室名	開催期間	時間	定員	受講料	対 象	内 容
幼児体操教室	9/30～11/25 毎木曜 (全8回)	15時～17時	先着20人	5,500円	4～6歳児 ※小学生除く	マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンなどの幼児体操を中心に、親子ふれあい遊び運動もあり。
ミニトランポリンでシェイプアップ	9/30～11/25 毎木曜 (全8回)	10時～11時30分	先着15人	5,000円 ※用具レンタル料込み	18歳以上 ※高校生除く	楽しいBGMを聴きながらミニトランポリンの上で歩く・走る・弾む運動。有酸素運動とバランス運動を同時に行い生活習慣の改善にもなります。
ヨガ教室	9/30～11/25 毎木曜 (全8回)	19時～21時	先着20人	4,500円		呼吸法(瞑想)を取り入れ、体幹部の強化と柔軟性の向上を図り、心身のバランスを整えます。
身体いきいきストレッチポール&骨盤底筋エクササイズ	9/24～11/19 毎金曜 (全8回)	10時～11時30分	先着20人	4,500円		日常生活の身体の癖からくる歪みや左右差を改善します。ストレッチポールでも簡単にできるエクササイズと、ひめトレツールを使い骨盤底筋を意識し心地良く体を整えます。

※各教室10月14日(木)と11月12日(金)は、他イベント実施のため休み。

【問合せ】NPO法人那覇市体育協会(那覇市民体育館内) ☎853-6979

留意事項

①各教室とも申込者が半数に満たない場合は、開講を取りやめる場合があります。

②自己理由でキャンセルする場合は、徴収した受講料(保険料含む)の返金はできません。

③受講中の傷害については、レク保険で取り扱います。

④全教室、運動制限のない人が対象。

⑤幼児体操教室は家族単位での申込み。

「うちなーぐち講座」受講生募集

うちなーぐち講座を開催し、講座終了後は成果公演を行います。

日 10月3日(日)～12月5日(日)

全8回(各日曜)

場 那覇文化芸術劇場なほーと(大スタジオ)

定 25人 費 無料 申 9月21日(火)まで

※空きがあれば講座開始以降も応募可能。

【成果公演】日 12月12日(日)

場 那覇文化芸術劇場なほーと(大スタジオ)

詳しくは那覇市文化協会へご確認ください。

問 那覇市文化協会 ☎861-1909

セルラースタジアム「ムーンライトヨガ」

初心者も大歓迎！心地よい夜風と芝生を感じながら心身ともにリフレッシュしましょう。

日 9月24日(金)19時30分～21時(18時30分受付)

場 沖縄セルラースタジアム那覇

催し物

森の家みんな〜で秋の自然を楽しもう

日 10月9日(土)13時開始/10日(日)12時終了【説明会】10月2日(土)10時～12時

場 森の家みんな(末吉公園内)

内 仲間や自然とふれあいながら、一泊二日の自然教室を思いっきり満喫しましょう。

※他公民館の少年教室と重複の申込は不可

対 市在住・在学の小学3年～中学1年生

定 先着15人

費 2000円(保険料、宿泊費、食費など)

申 9月1日(水)～24日(金)

平日9時～17時窓口または電話で申込み

※天候や感染状況で中止や日程変更もあり

問 小緑南公民館 ☎917-3444

対 18歳以上(高校生は除く)

※医師から運動制限されていない人

※伸縮性のある動きやすい服装

定 先着70人 費 1500円

申 9月1日(水)から受付

10時～20時/窓口・電話で申込み

セルラースタジアム那覇

☎857-0889

対 18歳以上(高校生は除く)

※医師から運動制限されていない人

※伸縮性のある動きやすい服装

定 先着70人 費 1500円

申 9月1日(水)から受付

10時～20時/窓口・電話で申込み

セルラースタジアム那覇

☎857-0889

那覇市立図書館

なぽんちゃんのブックトーク

はいたい！「なぽんちゃん」です。

9月18日はしまくとうばの日、9月20日は敬老の日です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、離れて暮らす祖父母と会うのを自粛している家族も多いと思います。おじいちゃんやおばあちゃんと会える日が来たら、しまくとうばで楽しくコミュニケーションをとってみませんか？

市立図書館キャラクター「なぽんちゃん」

『親が老いていく』

ちかさ/著 イースト・プレス/出版

「こんな父じゃなかったのに…」

くも膜下出血で突然倒れた父。無事退院したものの、徐々に父親の様子がおかしくなっていく…。

老いによる父親の変化に戸惑う家族の絆を描いたノンフィクションコミックエッセイです。家族の老いに伴う介護の苦労という現実と向き合いながらも、絆を深めていく様子が胸が温くなる作品です。

『しまくとうばであそぼう』

金城春子/文 磯崎佳佳/絵

なんよう文庫/出版

童謡「むすんでひらいて」を歌いながらの指遊び、なぞなぞや早口言葉、動物の鳴き声からおまじないまで、たくさんのしま言葉が紹介されています。

そのなかから、なぞなぞを1つ。「やー かたみてい あっちょーせー めーやが」。答えは「ちんなん」。「ちんなん」が何かは本を読んでものお楽しみ！

(担当：石嶺図書館)

問 中央図書館 ☎917-3449

わんにん100歳やいびーんどー

(私も100歳ですよ)

VOL.3

那覇市と同じく、今年100歳を迎える市民をご紹介します

一番嬉しかったこと

25歳で結婚したときのプロポーズ。

がんじゅう(元気の秘訣)

好奇心旺盛(テレビの料理番組に興味津々)。また、やんばる育ちなので、魚テビチなどの琉球料理が大好き。

ご夫婦の思い出話

夫と一緒にあちこち旅行したが、一番の思い出は、義兄の移民先のブラジルまで訪問し、その後イグアスの滝を見たこと。

比嘉 静子さん(100歳)

大正10年6月生まれ

人生で頑張ってきたこと

若いころは、子どもをおんぶしながら夫の仕事(木工所)を手伝ったりもした。勉強の大事さを子や孫に伝えることができ、家族に6人の医者がいいます。

今楽しいこと

・子ども5人、孫11人、ひ孫3人の大勢の家族がよく遊びに来てくれること。

・韓流ドラマを見ること。

那覇市民のみなさんに一言お願いします

コロナに負けないで頑張ります！

夫と子供たちとの記念写真(昭和44年ごろ)

住宅のお金のお悩み専門相談窓口

全国からの年間相談件数1500件

全国約50ヶ所の相談センター

あなたの住宅のお金に関するお悩みを解決します

『来月から住宅ローンの返済ができない』、『リストラや病気・怪我でローン返済が苦しくなりそう』、『不動産の相続問題を解決したい…』。

そのようなお悩みは全任協へご相談下さい。

一般社団法人 全国住宅ローン救済・任意売却支援協会

沖縄相談センター：沖縄県那覇市安里367-5 我謝ビル3階

FM沖縄「いいね！OKINAWA！」にて絶賛CM放送中

無料個別相談を実施しています。ご相談は何度でも無料です。

0120-963-281

相談受付時間 9:00～20:00 (土日祝相談可)

「広報なほ市民の友」への広告を募集中。問い合わせ先 (株)ホープ ☎092-716-1401