

市民講座「聴いて！観て！五感で楽しむ！琉球伝統芸能」(全4回)

沖縄は昔から芸能のさかんな地域であることから「芸能の宝庫」とも呼ばれ、琉球王国時代の文化が今でも受け継がれています。今回はその中から「歌三線」「琉球舞踊」「組踊」について、人気実演家を講師に招き、実演も交えながら、わかりやすく学びます。

日 8月11日(火)・18日(火)・25日(火)・26日(水) 各15時～17時 **費** 無料

場 中央公民館ホール **定** 先着40人

対 市在住・在勤・在学者で、全回参加できる人。マスク着用をお願いします。

申 8月3日(月) から電話・FAX・窓口で申込(平日9時～17時)

問 中央公民館 ☎917・3442
FAX 835・4707

ちやうがんじゅう体操広めたい講座

日 9月9日、16日、23日、30日、10月14日(全5回) 各水曜日10時～12時

場 沖縄セルラースタジアム那覇会議室

内 ちやうがんじゅう体操、ストレッチ体操、脳トレ体操などを学び、地域で指導・実践するリーダーの養成

対 市在住の20歳以上で、受講後は地域でボランティア活動が出来る人、医師から運動制限を受けていない人

申 8月3日(月)～28日(金) 10時～17時

電話で申込 **定** 12人 **費** 無料

※参加者はマスクの着用をお願いします

問 ちやうがんじゅう課 ☎862・9010

筋力アップ教室

日 9月4日～25日(毎週金曜日) 全4回 10時～12時

場 那覇市営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を行い、筋力アップを目指す。

対 市在住の65歳以上で運動制限のない人

※これまでに参加された人は応募不可

※参加者はマスクの着用をお願いします

定 10人程度 **費** 無料

申 8月3日(月)～14日(金) 10時～17時

電話で申込

問 ちやうがんじゅう課 ☎862・9010

市民講座「リハビリ体操教室」

高齢者に発生しやすい病気や怪我の知識、予防方法について、理学療法士、作業療法士による講話と簡単な実技で学びます。

日 9月から令和3年2月までの毎月第1土曜日、15時～16時

場 琉球リハビリテーション学院那覇校

対 市在住の20歳以上

定 先着20人 **費** 無料

申 8月17日(月) 12時から受付開始

問 琉球リハビリテーション学院那覇校 ☎917・2970

生活支援サポーター養成講座

高齢者の自立に向けた生活支援サポーターを養成します。支援内容は、30分のできる室内のお掃除や買い物代行などです。ボランティア活動費として、1回300円が支払われます。スキマ時間になにかしてみたい人や家事が得意な人、ボランティアに興味がある人におススメです。

日 8月12日(水)、26日(水) 10時～12時 9時45分受付

場 沖縄県立博物館・美術館 実習室

対 満18歳以上で生活支援サポーターへの登録を希望する人、興味があり市内での活動が可能な人。講座修了者には修了証を交付し、生活支援サポーターとして登録します。

定 各日先着10人 **費** 無料

問 那覇市社会福祉協議会 ☎857・7766

一般市民対象救命講習

講習名	普通救命講習Ⅰ	普通救命講習Ⅱ
日時	8月18日(火) 14時～17時	8月25日(火) 9時～12時
内容	胸骨圧迫(主に成人)、AED	胸骨圧迫(主に成人)、AED
募集開始	8月11日(火)9時～電話受付のみ	8月17日(月)9時～電話受付のみ
場所	消防局4階 講堂	
対象	市在住・在勤・在学者	
定員	先着12人程度(同時に2人まで申込可能)	
問合せ	消防局救急課 ☎867-1199	

令和2年度 第2期スポーツ教室

全教室開催場所：那覇市民体育館

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月10日～10月29日 全8回 毎週木曜日	15時～17時	25人	5,000円	4～6歳児 6歳児は幼稚園生に限る	マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン等の幼児体操を中心に、親子でのふれあい遊び運動もあります。
ミニトランポリンでシェイプアップ！	10月8日～11月26日 全8回 毎週木曜日	10時～11時30分	15人	4,000円		楽しいBGMを聴きながら直径90cmのミニトランポリンの上で歩く、走る、弾む運動を行うことで気分爽快！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	10月8日～11月26日 全8回 毎週木曜日	19時～21時	25人	4,000円	18歳以上 高校生は除く	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、身心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	10月9日～11月27日 全8回 毎週金曜日	10時～11時30分	20人	4,000円		日常生活の身体の動かす癖からくる歪みや左右差。ストレッチポールは自重を利用して誰でも簡単に出来るエクササイズを行い、また、ひめトレツールを使い骨盤底筋にスイッチを入れ心地良く体を整えていきます。

【申込期間】
 幼児体操教室：8月26日(水)～9月2日(水)
 その他の教室：9月23日(水)～9月30日(水)

【申込場所】 那覇市民体育館窓口

【問い合わせ先】
 NPO法人那覇市体育協会(那覇市民体育館内)
 ☎098-853-6979

【ご注意】
 以下の日程で優先的に窓口で受け付けます。
 幼児体操教室：8月26日(水) 9時～10時 その他の教室：9月23日(水) 9時～10時
 電話での受付は10時から開始です。

【留意事項】

- 各教室とも申込者が1/2に満たない場合は開講を取りやめる場合があります。
- 自己理由によりキャンセルする場合は、徴収した受講料(保険料含む)はお返し致しません。
- 受講中の傷害は、レク保険で取り扱います。
- 全教室、運動制限のない人が対象。
- 幼児体操教室は家族単位での申し込みとなります。



令和元年度 最優秀賞作品



令和2年度「なほ教育の日」ポスター・標語の募集

「なほ教育の日」ポスター原画・標語作品を募集します。

【テーマ】
「教育」と「夢・希望・挑戦」
「みんなで教育の大切さを考える」

対 市内の小中学生

申 9月30日(水)まで

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

問 生涯学習課 ☎917・3502

令和2年度自衛官採用試験のご案内

◆一般曹候補生(男女)

【応募資格】 18歳以上33歳未満
【受付期間】 9月10日(木)まで
【試験日】(一次) 9月18日～20日 (いずれか1日)

■自衛官候補生(男女)

【応募資格】 18歳以上33歳未満
【受付期間】 年間を通じて行っています。
【試験日】 受付時にお知らせします。

◆航空学生(航空要員・海上要員)

【応募資格】
(航空要員) 18歳以上高卒(見込) 21歳未満
(海上要員) 18歳以上高卒(見込) 23歳未満
【受付期間】 9月10日(木)まで
【試験日】(一次) 9月22日(火)

問 自衛隊沖縄地方協力本部 ☎863・5280

広告

弁護士による相続無料法律相談会

遺言 家族信託 相続税対策 遺産分割 遺留分

開催日時 8月15日(土)・18日(火)・20日(木) 13時～16時

場所：沖縄県那覇市牧志二丁目16番46号 タカラマンションマキシ-1 201号室

弁護士法人琉球法律事務所 沖縄県弁護士会所属 代表弁護士久保以明(29685)

無料法律相談会のご予約は **098-862-8619** 受付時間 平日9:00～18:00