

ひやみかちなはウォーク2018

11月11日(日)

申 窓口・郵便振替▼10月12日(金)まで／インターネット(スポーツエントリ)、Famiポート▼10月22日(月)まで

【参加者特典】豪華景品が当たる抽選会(事前申込者のみ)、識名園・玉陵・福州園入場無料、記念メダル(完歩賞)など

【同時開催】なは健康フェア、なは青年祭、JOYSPORスポーツフェスティバル

閏 市民スポーツ課

☎917・3504



首里公民館講座

①首里公民館 夕涼みまつり

日 10月6日(土)15時～19時30分

場 首里公民館

内 交流広場、屋台村、お楽しみ抽選会他

②守礼大学

日 11月7日(水)～12月5日(水)の毎週水曜日 全5回 9時～12時

場 首里公民館(視聴覚室)、首里各町

内 御殿・殿内の屋敷跡や拝所の御獄、名勝地などを回り、健康的に楽しく学びます。

対 市在住・在勤の概ね60歳以上で、2～3時間歩ける人

定 20人(初めての人優先。申込多数の場合は抽選)

費 千円(テキスト・保険料・観覧料など)

申 10月22日(月)～26日(金)の平日9時～17時に来館または電話で申込

③首里地域の戦争を知る～戦中・戦後～

場 首里公民館 視聴覚室

日 11月10日(土)・17日(土)・24日(土)の毎週土曜日 全3回 10時～12時

内 首里地域の戦争の様子について体験者の話を聞き、戦争や平和について学びます。

対 市在住・在学・在勤者

定 30人(先着順)

費 無料

申 10月29日(月)～11月9日(金)の平日10時～17時に来館または電話で申込

①②③共通

閏 首里公民館☎917・3445

中央公民館講座

①高齢者学級「組踊」

「組踊」の歴史や基礎知識などを学んだ後、国立劇場おきなわにて組踊を鑑賞します。

日 10月31日(水)、11月7日(水)、14日(水)10時～12時／組踊鑑賞会(希望者のみ)11月17日(土)14時～16時

対 市在住・在勤の60歳以上 定 50人

費 無料 ※組踊鑑賞参加者は1650円(チケット・保険料込み)

申 10月5日(金)～26日(金)の平日9時～17時に来館または電話で申込

②成人講座「写真de那覇」思いを馳せる～

懐かしい写真や8mmフィルム。世代交代で受け継がれず処分されてしまうことも多々あります。実は貴重な史料かもしれません(お持ちの8mmフィルムをDVDに書き換えることができます)。

日 10月21日(日)、11月4日(日)・11日(日)・18日(日)各日10時～12時

対 市在住・在勤の成人 定 20人(先着順)

費 無料

申 10月12日(金)までの平日9時～17時に来館または電話で申込

①②共通

場 中央公民館ホール ※駐車場なし

中央公民館☎917・3442

成人講座「ウチナーの歴史」

日 10月27日(土)・28日(日)、11月10日(土)の全3回 10時～12時30分

場 小禄南公民館 視聴覚室

ウチナーの先史時代・どんな時代?、琉球・近世琉球・どんな時代?、琉球王国の消滅・現代ウチナー

対 市在住・在勤の18歳以上

定 20人(先着順) 費 無料

申 10月5日(金)～19日(金)平日9時～17時に来館または電話で申込

閏 小禄南公民館☎917・3444

少年教室「南の島の南極教室」

日 10月13日(土)13時30分～16時

場 若狭公民館 3階ホール

南極越冬隊OBによる講演、南極昭和基地からの生中継、南極の水の紹介など

対 市在住・在学・在勤者(大人も参加可)

定 100人(先着順) 費 50円(保険料)

申 9月25日、来館または電話で申込

閏 若狭公民館☎917・3446

楽しいニュースポーツにトライ

日 10月20日(土)10時～12時(受付9時30分)

場 牧志駅前ほしぞら公民館 ホール

対 市民(10歳以下は保護者同伴)

定 50人(先着順) 費 50円(保険料)

申 10月1日～定員に達するまで 平日9時～17時に来館または電話で申込

閏 牧志駅前ほしぞら公民館

☎917・3443

緑化センター講座

①ヤンバルの植物たちと森林浴の効果講義

日 10月6日(土)13時～14時30分

【講師】樋口純一郎氏(日本樹木医会沖縄県支部長)

定 40人(要事前申込) 費 無料

②木の実でオリジナル小物をつくる

日 10月28日(日)13時～15時

【講師】高嶺正満氏(おきなわ環境クラブ)

定 20人 費 500円(材料費など)

①・②共通

場 緑化センター講習室

閏 緑化センター☎862・1947

第5回生活支援サポーター養成講座

高齢者の日常生活上のちょっとした困りごとのお手伝いを、週1回程度行う身近な地域のボランティアの養成講座です。

《活動内容》ごみ出し、簡単な清掃、買い物代行など、それぞれ30分程度(活動手当1回300円)

日 10月17日(水)9時30分～12時(受付9時15分)

場 沖縄セルラースタジアム那覇1階大会議室

対 市内で活動ができる18歳以上

定 30人 費 無料

申 10月12日(金)17時まで

閏 市社会福祉協議会 地域福祉課

☎857・7766

筋力アップ教室(マシン・ステップ型)

日 11月2日～11月30日(11月23日を除く毎週金曜日) 全4回 14時～16時

場 環境の杜ふれあい

内 生活機能の改善、転倒防止のための筋力アップを目指すマシン運動など

対 市在住の65歳以上で運動制限のない人(昨年度の参加者は参加できません)

定 15人(定員に達し次第締め切り)

費 無料 ※上履き、飲み物、タオル持参。

申 10月1日(月)～5日(金)に電話で申し込み(9時～17時)

閏 ちやーがんじゅう課☎862・9010

シニアのためのフィットネスダンス教室

日 10月10日、24日、11月14日、28日

12月12日、26日 第2・4水曜(全6回)13時～15時

場 牧志郵便局2階ホール ※上履き持参

対 市在住の65歳以上(牧志、壺屋、安里、寄宮近辺の人優先) 定 25人 費 無料

申 10月9日(火)までに電話申込

閏 地域包括支援センター安里

☎860・2211

なは女性センター

なは市民協働プラザ1階(銘苅2-3-1)

【利用時間】月～金 9時～21時 土 9時～17時
【休館日】日曜・祝日・慰霊の日(6/23)・12/29～1/3
☎951-3203 FAX 951-3204

心が軽くなる! 自分が楽になる! 「片づけが苦手な人のための整理整頓術」

講師: 根原 典枝(合同会社暮らしがた代表・企業5sコンサルタント)

■10月13日(土)14時～16時 場 なは女性センター 関心のある人 定 50人(事前申込先着順)

*一時保育(2歳児以上未就学児)、手話通訳をご希望の方は、10月5日(金)17時までにお申込みください(市内在住・在勤・在学の方のみご利用できます)。

「性の多様性ってなんだろう?」～わたしが決める、わたしの「性」～

講師: 徳永 桂子(思春期保健相談士)

■10月27日(土)14時～16時 場 なは女性センター 関心のある人 定 50人(事前申込先着順)

*一時保育(2歳児以上未就学児)、手話通訳をご希望の方は、10月19日(金)17時までにお申込みください(市内在住・在勤・在学の方のみご利用できます)。

第28回レインボー交流会 テーマ: カミングアウトについて話そう 主催: ていーだあみ(旧: にじいろオハナ)

LGBTを含む性の多様性について語り合いたい人のための交流会です。今回は10月11日の国際的な記念日

「カミングアウト・デー」によせて、カミングアウトについての思いや悩みをシェアします。

■10月25日(木)19時～20時30分 場 なは女性センター 性の多様性を尊重する人(申込み不要)

相談室「ダイヤルうない」TEL098-861-7515 相談受付時間: 月～土 9時～12時/13時～17時

●電話相談 ●面接相談(女性のみ) ●法律相談(予約制) ●性の多様性に関する相談

広告

弁護士による 無料相続遺言セミナー・相談会

遺言

家族信託

相続税対策

遺産分割

遺留分

相談会は10組 限定

日時 10月20日(土) 10:30～11:50 (10時から受付開始、12時より無料相談会)

場所 沖縄産業支援センター大ホール 102号室 (那覇市字小禄1831番地1)

主催 R 弁護士法人琉球法律事務所 沖縄弁護士会所属 那覇市牧志2丁目16番46号タカランマンションマキシ-1 201号

お電話で
ご予約ください!



098-862-8619

受付時間

平日 9:00～18:00

