

筋力アップ教室

生活機能の改善、転倒防止のため機械を使って筋力アップを目指します。

日 11月2日～11月30日(23日を除く毎週木曜日の全4回) 10時～12時 場 那覇市営奥武山トレーニング室 対 市在住の65歳以上の方(運動制限のない方) 費 無料
定 15人(定員に達し次第締め切ります)
申 10月2日(月)～13日(金) ※平日のみ
間 ちやーがんじゅう課 ☎862・9010

心の健康講座

精神障がい者のご家族が元気になるために、家族勉強会を開催します。

日 10月11日(水) 14時～16時
【講師】日本精神科看護協会 田中和子氏
(琉球大学医学部付属病院勤務)
場 市保健所3階 多目的室
対 市在住の家族と支援関係者
定 約30人(先着順) 費 無料
国 那覇市精神障害者家族会事務局
☎090・3416・2777

5p 「こころの健康」市民講演会

日 10月25日(水) 15時～17時
「うつ」について知ろう、あなたと大切な人のために」

【講師】精神科医師 仲本晴男氏
場 市保健所3階 大会議室 対 那覇市民
定 約50人 ※直接電話にて申込 費 無料
間 地域保健課 ☎853・7973

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III
日時	10月24日(火) 18時～21時	11月8日(水) 9時～12時
内容	心肺蘇生法(主に成人)、AED	心肺蘇生法(主に乳児および小児)、AED
募集期間	10月16日(月) 9時～電話受付のみ	10月30日(月) 9時～電話受付のみ
場所	消防局4階 講堂	
対象	市内在住または在勤・在学の方	
定員	先着24人(同時に2人まで申込可能)	
問合せ	消防局救急課 ☎867-1199	

成人講座「世界のお酒in真和志く泡盛編」

泡盛の歴史や製造過程について学びます。

日 10月25日～11月15日 10時～12時、11月8日(酒造所見学)のみ13時半～15時の全4回(毎週水曜日) 費 50円(保険料)
場 中央公民館ホール、(株)津波古酒造
対 市在住・在勤・在学で20歳以上の方
定 なし ※ただし、8日の酒造所見学は定員20人(全4回受講できる方優先)。
申 9月28日(木)～10月17日(火)
※電話または来館(平日9時～17時)
間 中央公民館 ☎917・3442

成人講座「首里の味く味噌醤油の歴史」

王朝時代から伝わる味噌醤油、戦後の復興で庶民の台所を支えた味噌醤油などの歴史と食文化を学びます(ミニ料理実習あり)。

日 10月18日(水)、25日(水)の全2回
いずれも19時～21時まで 場 首里公民館調理室 対 市在住・在学・在勤の者
定 15人(定員に達した場合は抽選)
費 千円(食料費) 国 10月2日(月)～10日(火)
※電話または来館(平日9時～17時)
間 首里公民館 ☎917・3445

乳幼児学級

「初めての育児・お母さんの不安・保育」

日 10月31日(火)、11月7日(火)
10時～12時 場 中央公民館ホール
対 市在住・在勤で初めてのお子さん(6か月～12か月)を持つお母さん 定 20組(先着順) 費 50円(保険料)
申 10月2日(月)～12日(木)
※電話または来館(平日9時～17時)
間 中央公民館 ☎917・3442

高齢者学級「うりずん大学『終活』」

大切な人へ残しておくものなど、人生のエンディングについて学びます。

日 10月23日(月)～12月5日(火)の全4回
10時～12時 場 中央公民館ホール
対 市在住・在勤の60歳以上
定 50人(先着順) 費 無料
申 10月2日(月)～13日(金)
※電話または来館(平日9時～17時)
間 中央公民館 ☎917・3442

「シニア世代のためのライフプラン講座」受講生募集

エンディングノートの作成および生前の準備など、安心して暮らせるセカンドライフについて学びます。

日 10月28日(土) 10時～12時10分
【講師】金融広報アドバイザー 慶田城裕氏 場 那覇市職員厚生会館3階 多目的ホール(おもしろまち1丁目1番2号)
対 市在住・在勤の方 費 無料
定 40人(定員になり次第受付終了)
申 9月28日(木)～10月25日(水)
間 市民生活安全課 ☎862・9955

5p 成人講座「いしんみウオーキング」地域の史跡、文化財を見て歩こう

日 10月14日～11月11日の全5回(毎週土曜日)10時～12時 場 石嶺公民館ホール、石嶺公民館周辺 対 市在住・在勤・在学の成人の方 定 30人(先着順) 費 250円(保険料) 申 10月12日(木)まで
※電話または来館(平日9時～17時)
間 石嶺公民館 ☎917・3447

5p 大人の基礎から学ぶ エンジョイ★ウオーキング

日 10月11日～11月8日の全5回(毎週水曜日)19時～21時 場 セルラススタジオム会議室、奥武山運動公園周辺
内 実践ウォーキング、ストレッチなど
対 市在住または在勤・在学の成人の方
定 50人(先着順) 費 200円(保険料等)
申 定員に達するまで
※電話または来館(平日9時～17時)
間 小緑南公民館 ☎917・3444

青年講座「できる大人の休日の過ごし方」“選べる”休Day:～平日Ver.～

日 ①10月21日(土)、②28日(土)10時～13時/③10月17日(火)、④24日(火)19時～21時 場 小緑南公民館、JICA沖縄
内 ①癒やされたいあなたへ絵本の紹介と癒やされ料理、②OIC食堂でランチとアジアの絵本紹介、JICAボランティア派遣OBの体験談、③④ハープボールヨガ

那覇市民ギャラリー			10月3日～10月29日(月曜休館) (パレットくもじ 6F) ☎867-7663		
10/3(火)～10/8(日)	第1展示室	絵画三人展 一べんとはうすOBー 古謝 肇・平川恵三・上原則雄 (上原 則雄)	(絵画)		
	第3展示室	フォトサークル金城展 (フォトサークル金城 崎濱 慶子)	(写真)		
10/10(火)～10/15(日)	第1展示室	砂川 悦子 作品展 (砂川 悦子)	(写真)		
	第2展示室	第10回 カメラのモリヤマ 写真道場 写真展 チャレンジ (森山写真商会 森山 紹作)	(写真)		
	第3展示室	第20回 高良 憲義 絵画個展 普天間・辺野古シリーズ (高良 憲義)	(絵画)		
10/17(火)～10/22(日)	第1展示室				
	第2展示室	第28回 全琉秀作写真選抜展 (沖縄県写真協会 東 邦定)	(写真)		
	第3展示室				
10/24(火)～10/29(日)	第1展示室				
	第2展示室	「第10回 なは市民芸術展」(10/31～11/5)の準備期間のため、展示会はありません。			
	第3展示室				

※ 開館時間は10:00～19:00です。(最終日の閉館は17:00または18:00)です。
※ リウボウ休店日は中央エレベーターをご利用下さい。
※ 都合により内容変更する場合がございます。最新情報はギャラリーホームページまたはギャラリー窓口へお問い合わせ下さい。 那覇市民ギャラリー HP <http://www.palette-kumoji.co.jp/naha/gallery/>

パレット市民劇場			(パレットくもじ 9F)[開館時間]9:00～22:00/火曜日休館 ☎869-4880 FAX869-4883		
日	催物	開演	入場料		
1(日)	ピティナ ピアノステップ 那覇秋季地区	未定	無料		
4(水)	インフィニート コンサート	19:00	¥3,000(当日¥500増)		
5(木)	那覇地区老人クラブ意見発表 第2回紅白歌合戦	13:00	¥500		
6(金)	第41回 那覇市社会福祉大会	14:00	無料		
7(土)	沖縄トロンボーンアンサンブル 40周年記念演奏会	19:00	¥900		
8(日)	ブルグミュラーコンクール 那覇地区予選	10:30	無料		
9(月)	第11回 宮古悠遊会発表会	16:00	¥1,500		
12(木)	平成29年度 九州地区 治山・林道研究発表会	10:00	無料		
13(金)	第27回 那覇市立金城中学校 吹奏楽部・合唱同好会 定期演奏会	17:30	¥300		
14(土)	第4回 エムズ・バレエスタジオ発表会	17:30	無料		
15(日)	沖縄マンドリンアンサンブル 結成40周年記念 第31回 定期演奏会	14:00	一般 ¥1,000 高校生以下 無料		
19(木)	第18回 虹の音の会 ギターフェスタ	18:30	無料		
20(金)	平成29年度 くすりと健康のフェア	18:30	無料		
21(土)	プラスアンサンブル ソフィアールコンサート	19:00	一般 ¥900 学生 ¥500		
25(水)	第26回あけもどる総合文化祭 カラオケ部会「カラオケ発表会」	18:00	無料(要整理券)		
26(木)	第26回あけもどる総合文化祭 大正琴部会「大正琴の調べ」	17:30	¥500		
27(金)	第2回大人のためのティータイムコンサート～ベートーヴェン特集～クラシックからポップスまで～	14:00	¥2,000(当日 ¥500 増)		
27(金)	世界のウチナーンチュの日 制定記念シンポジウム 世界がフィールド	19:00	無料		
28(土)	第26回あけもどる総合文化祭 邦楽部会「邦楽の調べ」	18:30	¥1,000		
29(日)	第26回あけもどる総合文化祭 演劇部会「想い」[山原街道]	①14:00②18:00	¥2,500		

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

10月 10日(火)・12日(木)・14日(土) 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

琉球法律事務所 沖縄県弁護士会所属 弁護士久保以明



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