

平成30年度 第3期スポーツ教室

広く市民が生活の中でスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな市民生活の向上とともに、「みんなのスポーツ」の提唱により地域のコミュニティづくり運動の普及・振興をはかります。

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	1/17～3/7 全8回 毎週木曜日	15時～17時	30人	4,000円	4～6歳児 6歳児は幼稚園生に限る	マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンなどの幼児体操を中心に行い、親子でのふれあい遊び運動もあります。
ヨガ教室	1/17～3/7 全8回 毎週木曜日	10時～12時	30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。
エンジョイ・フラ	1/18～3/8 全8回 毎週金曜日	10時～12時	25人	4,000円		ハワイアンミュージックに乗って、心の底から癒されて、アロハの心で楽しく踊りながら足・腰を鍛えます。
ボディー・ケアで代謝アップ!!	1/17～3/7 全8回 毎週木曜日	19時30分～21時	25人	4,000円		体の歪みはスタイルや姿勢の崩れ、不調の一因です。骨盤や背中を中心に全身の筋肉・関節を動かして本来の健康的な状態を目指すエクササイズを行います。

《申込受付》1月7日(月)～1月14日(月) 9時～20時 ※1月8日(火)は休館日です。
《申込場所》 那覇市民体育館窓口
《お問い合わせ先》 NPO法人那覇市体育協会(那覇市民体育館内) ☎853-6979
《ご注意》※先着順定員に達し次第締め切ります。
(窓口受付優先は1月7日(月)の9時～10時までとなります)
※1月7日(月)のみ電話受付は、10時からとなります。

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、徴収された受講料(保険料含む)についてはお返しいたしません。
- 受講中の傷害については、レク保険で取り扱いいます。
- 全教室、運動制限のない人。
- 幼児体操教室は家族単位での申し込みとなります。



第4回訪問型サービスA従事者養成研修

介護に興味のある人は本研修を修了することで、ヘルパーの資格がなくても市内の訪問型サービスA(生活支援訪問型サービス)指定事業所で就労することが出来ます。

※市が雇用を保証するものではありません。

日 1月17日(木)、25日(金)、31日(木)

9時～16時(受付8時45分)

場 那覇市総合福祉センター2階 大会議室

対 研修の全日程(3日間)を受講できる18歳以上で、那覇市訪問型サービスAに従事希望の人(市外在住者でも可)

定 15人(定員に達し次第締切) 費 無料

問 那覇市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎857・7766

健推さんと学ぼう! 《第1回健康講座》

市民の健康づくりを推進するボランティアの健推さん(健康づくり推進員)が、講座を企画!一緒に学びませんか?

日 1月16日(水) 場 市保健所

内 ①「変形性関節症の予防と治療」

講師 ▼ 仲間靖医師(大浜第一病院)

14時10分～15時

②「大腸がんの予防と治療」

講師 ▼ 高江州享医師(大浜第一病院)

15時10分～16時 対 那覇市民 費 無料

※当日は公共交通機関をご利用ください。

問 保健所 地域保健課 ☎853・7962

みんなで見守り!高齢者の消費者トラブルを防ぐために!

消費者被害防止を目的に、地域での見守りネットワークの構築に向け、見守りの必要性と効果的な連携方法について学びます。

日 1月25日(金) 14時30分～16時50分

場 職員厚生会館3階多目的ホール(おもしろまち1丁目1番地2)

【講師】矢吹香月氏(消費生活相談員・消費者教育コーディネーター)

対 福祉関係者・地域活動に関わりのある人

費 無料 定 30人 申 事前申込(先着順)

問 市民生活安全課 ☎862・9955

古塚達朗の那覇探訪

ゆいレールに乗って途中下車をしながら、那覇市内をまわります。普段は見落としがちな「史跡等」を中央公民館の名物館長、古塚達朗が案内します。

日 1月19日(土) 10時～14時

場 那覇空港駅改札前集合 定 20人(先着順)

対 市在住・在勤の人

※中学生以下は保護者同伴

費 500円(保険料と軽食代金含む)

※別途、各自で一日乗車券を購入

申 12月27日(木) 定員に達し次第締切

(9時～17時の平日)

※電話にて仮受付。窓口支払い後受付完了。

問 中央公民館 ☎917・3442

新都心沖縄の杜 観覧会

日 1月19日(土) 9時30分～12時

(雨天時は1月26日(土)に順延予定)

場 緑化センター前 新都心公園内)

対 市在住または在勤者

定 30人(先着順) 費 無料

申 1月9日(水) 定員に達し次第締切

※電話または窓口にて申込(平日8時30分～17時15分。12時～13時を除く)

※長袖、長スボン、運動靴でご参加ください。

問 環境保全課 ☎951・3229

沖縄の食べられる野草・山菜とその効能

日 1月19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)

場 緑化センター講習室

定 40人(要事前申込)

問 緑化センター ☎862・1947

アラマンダの育て方講座

日 1月20日(日) 13時～15時

【講師】塩浜康治氏(塩浜園芸)

場 緑化センター講習室

定 20人(要事前申込)

※剪定ハサミをお持ちの人はご持参ください。

費 1200円(材料費・資料など)

問 緑化センター ☎862・1947

人生会議 よりよく生きるために

〜人生の最期について考える〜

認知症や病気などにより、自分の意思決定能力が低下したとき、家族が困らず自分らしい最期を迎えるための備えをしませんか?

日 2月3日(日) 14時～16時

(受付13時30分) 場 琉球新報ホール

【演題】よりよく豊かに生きるために最期について考える (手話通訳あり)

【講師】金城隆展氏 琉球大学医学部地域医療部臨床倫理士・博士

対 市在住・在勤の人 費 無料

定 600人(先着順、申込み不要、当日受付)

問 那覇市在宅医療・介護連携支援センター

ちゅいしーじー那覇

☎860・5666

※平日8時30分～17時30分

筋力アップ教室(マシン・ステップ型)

日 2月1日(金) 22日(金) 毎週金曜日

14時～16時(全4回) 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・ステップアップ運動

対 市在住65歳以上の人(運動制限のない人)

定 15人(定員に達し次第締め切ります)

申 1月7日(月) 11日(金)

※電話申込(平日9時～17時)

※昨年度参加した人はお申し込みできません。

問 ちゃーがんじゅう課 ☎862・9010

雨水・井戸水の有効利用のための施設補助

市内の住宅や事業所などで、雨水や井戸水利用のための施設を設置するなどの際、費用の2分の1(上限4万円)を補助します。

詳しくは設置する前にお問い合わせください。※予算に達し次第締め切ります。

対 雨水貯留・浸透施設、井戸水利用施設

問 環境保全課 ☎951・3229

家庭用生ごみ処理機器購入支援制度

生ごみ処理機・生ごみ処理容器を購入する世帯に予算の範囲内で奨励金を交付します。※交付には条件があります。購入する前に必ずお問い合わせください。

対 生ごみ処理機 ▼ 1世帯1台まで

生ごみ処理容器 ▼ 1世帯2台まで

《金額》 本体価格の3分の2(上限3万円)

問 廃棄物対策課 ☎951・3231

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・数曜の日(6/23)・12/29～1/3
☎951-3203 FAX 951-3204

「家族写真」をめぐる私たちの歴史 ～さまざまなルーツをもつ女性たち～
講師:玉城 福子(「家族写真」をめぐる私たちの歴史」実行委員代表・大学非常勤講師)
日 2019年1月12日(土)14時～16時 場 なは女性センター 関心のある人 定 30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、1月8日(火)17時までにお申込みください。(市在住・在学・在勤の方のみご利用できます) ※受講の際は「家族写真」をお持ちください。

「家族と法」 ～家族の多様性と個人の尊重～

講師:二宮 周平(立命館大学法学部教授)
共催:科研費基礎研究(B)「LGBTQを含む性の多様性に関する法的問題の総合的研究」
(代表:琉球大学法科大学院 矢野 恵美)
日 1月24日(木)19時～20時30分 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、1月18日(金)17時までにお申込みください。(市在住・在学・在勤の方のみご利用できます)

第30回 レインボー交流会 テーマ「家族について話そう」主催:てい・あみ性の多様性について語り合いたい方のための交流会です。どなたでもご参加いただけます。
日 1月23日(水)18時30分～20時30分 場 性の多様性を尊重する方 定 なし(申込み不要。途中退室可)

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(女性のみの) ●法律相談(予約制) ●性の多様性に関する相談



代表社員弁護士 岡野 浩巳

交通事故 相続 離婚 借金問題 B型肝炎給付金

「相談して良かった」という声を多数頂いております!!

ご相談は 広告

何度でも
無料

※個人のお客様のみとさせていただきます。

～明日のためにできること、今あなたとともに。～
弁護士 岡野法律事務所

はいさい那覇支店 社員弁護士 安本 良太 / 弁護士 佐藤 優 / 弁護士 林 大貴 / 弁護士 下間 俊哉
[沖縄弁護士会所属]

岡野法律事務所は代表社員弁護士 岡野 浩巳をはじめ33名の弁護士が所属しております。

フリーダイヤル **0120-55-7840**

〒900-0023 沖縄県那覇市楚辺1丁目5番17号 プロフェスビル那覇3階

<https://www.okano-okinawa.jp/>

岡野法律事務所 沖縄

検索