

**図画コンクールに応募して
ゆいレールに乗ろう**

ゆいレールの延長開業を記念した図画コンクールを開催します。ゆいレール愛に満ちあふれたたくさんのご応募をお待ちしています。入賞者には9月29日（日）の式典と出発式にご招待します。

- ① 都市計画課に持参
 - ② (株)アカネクリエーション(住所)那覇市銘苅1-19-29)に持参または郵送
- 那覇市計画課 ☎951・3246

那覇市4R推進コンクール作品の募集

ごみ減量のための4R「Reduce(断る)」、「Reuse(繰り返し使う)」、「Recycle(再資源化する)」をテーマとした作品を募集します。

① ポスター部門、標語部門 *応募は1人1作品まで。2部門への同時応募も可能

② 那覇市在住または在学の中学生

③ 9月4日(水)まで

※学校単位または個人で廃棄物対策課に出(直接持参または郵送。折り曲げ厳禁)。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

④ 廃棄物対策課 ☎951・3231



**那覇市チャージがんじゅう
ポイント制度ボランティア募集!**

高齢者がボランティア活動を通じた社会参加と生きがいづくりを目的とし、その実績に応じてポイントを付与し交付金を受け取ることが出来ます。まずは説明会にご参加ください。

⑤ 8月27日(火)10時~12時

⑥ 場市役所12階会議室

⑦ 那覇市在住の65歳以上の人

⑧ 8月1日(木)~26日(月) ⑨ 無料

⑩ ※駐車料金は有料です。公共交通機関をご利用ください。

⑪ ⑫ チャージャーがんじゅう課 ☎862・9010

**那覇市放課後子ども教室
ボランティアスタッフ募集**

15~17時頃(1~2時間程度)

⑬ お住まいの地域の小学校など

⑭ 子どもと話すこと、遊ぶことが好きな人、保護者や大学生など、子どもの見守り活動ができる人

⑮ 放課後の時間帯に、子どもたち(主に小学生)へ三線や書道などの文化活動を教えたり、学習支援やスポーツ活動の見守りを行うボランティアスタッフを募集しています。資格は特に必要ありません。お気軽にお問い合わせください。

⑯ 毎年4月~11月頃。生涯学習課へお問い合わせください。

⑰ 制度の趣旨説明や希望する地域・分野などの意向確認を行います。

⑱ 報酬費(役割により異なります)の詳細は、生涯学習課へお問い合わせください。

⑳ 生涯学習課 ☎917・3509

**那覇市住民主体通所型サービ
ス実施団体募集(補助制度)**

高齢者(要支援者等)へ体操や各種講座などの介護予防のための活動を行うサークルや自治会等に補助金を交付します。

⑳ 対象事業 65歳以上で要支援者等を中心とした体操や各種講座などの介護予防のための活動

㉑ ボランティアグループ、自治会、NPO法人など

㉒ 補助概要 事業運営費の補助(上限額年4万2千円)

㉓ 申請先着順、予算に達し次第締切 ※詳細は市ホームページをご確認ください。

㉔ チャージャーがんじゅう課 ☎862・9010

親子ふれあい講座 親子星空教室

① 9月7日 ② 10月5日 ③ 11月2日 ④ 12月7日 ⑤ 1月11日 ⑥ 2月8日 ※全6回土曜日

⑦ 18時~20時30分 ⑧ 18時30分~20時30分

⑨ 場 牧志駅前ほしぞら公民館・10月5日のみ新都心公園

⑩ 星座などについて親子で楽しく学びます

⑪ 那覇市内の小学4年生~6年生

⑫ 20組(先着順) ⑬ 500円(材料費)

⑭ 8月13日(火)~定員に達するまで

⑮ 平日9時~17時 ⑯ 来館または電話にて申込み

⑰ 牧志駅前ほしぞら公民館 ☎917・3443

地域スポーツ教室

① 楽しみよう! ニュースポーツ(那覇A)

② 9月7日(土)・14日(土)・21日(土)

③ 【時間】10時~11時30分

④ 【受付開始】9時45分

⑤ 場 牧志駅前ほしぞら公民館 第1学習室

⑥ ⑦ スカットボールII・スカイクロスなど

⑧ ※参加人数が10人を超えた場合、ドッジボールとミニバレーを実施予定。

⑨ ※参加人数が10人を超えた場合、ドッジボール・飲料水持参。

⑩ 那覇市在住で運動制限のない人。運動靴・タオル・飲料水持参。

⑪ ⑫ 20人程度(先着順)

⑬ ⑭ 参加希望日の前日17時まで電話予約。

⑮ (人数に空きがあった場合のみ当日会場にて受付)

⑯ 【ニュースポーツ教室】誰でも参加できる

⑰ ニュースポーツを体験しよう(那覇B)

⑱ ⑲ 8月3日(土)那覇小学校/8月4日(日)天久小学校 【時間】14時~16時

⑳ ㉑ ドッジボール、ピロポロ、ラダーゲッターなど

㉒ 運動制限のない人(未就学児は保護者同伴)。室内シューズ・飲み物・汗ふきタオル持参。

㉓ ㉔ 当日申込

㉕ 【ストレッチポールでからだリセット&軽スポーツ(小緑)】

㉖ ㉗ 8月6日(火)・20日(火)10時~12時

㉘ ㉙ 小緑南公民館(大ホール)

㉚ ㉛ 18歳以上の市在住・在勤者で運動制限のない人。室内運動シューズ・バスタオル(ヨガマット可)・飲料水(水分補給用)持参。㉜ 当日申込

㉝ 【全教室共通】

㉞ ㉟ 1回100円(保険料)

㊱ ※公共交通機関をご利用ください。

㊲ ㊳ 市民スポーツ課 ☎917・3504

男性のための運動教室、参加者募集!

㊴ ㊵ 専門インストラクターから自宅でできる運動や、効果的な筋力トレーニングの方法を一緒に学びませんか。

㊶ ㊷ 9月18日(水)、25日(水)、10月2日(水)、9日(水)10時~12時(全4回)

㊸ ㊹ 市民体育館多目的室

㊺ ※室内用運動靴・飲み物・タオル持参。

㊻ ㊼ 那覇市在住の65歳以上の男性

㊽ ㊾ 30人(先着順) ㊿ 無料

㋀ ㋁ 8月1日(木)~30日(金)に電話で申込(平日10時~17時)

㋂ ㋃ チャージャーがんじゅう課 ☎862・9010

令和元年度 第2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ーづくり運動の普及・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	9/5~10/24 (全8回 毎週木曜日)	15時~17時	30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!	9/5~10/24 (全8回 毎週木曜日)	10時~11時30分	20人	4,000円	18歳以上(高校生は除く)	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病の改善にもなります。
ヨガ教室	9/5~10/24 (全8回 毎週木曜日)	19時~21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。
身体いきいき! ストレッチポール&骨盤底筋エクササイズ	8/30~10/25 (全8回 毎週金曜日) ※10/18は休講	10時~11時30分	25人	4,000円	18歳以上	日常生活の身体を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、又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。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

地主様へ

無料 不動産 売却査定

所有不動産の売却可能価格をいち早くお知らせします。
売りたい...不動産を探しています!

私達にお任せ下さい!

こんな方は、まずお電話下さい。

- ・我が家はいくらで売れるの?知りたい!
- ・なるべく早く売りたい!
- ・買い替えしたいけど、どうすれば...?

査定のお申し込みは今すぐこちらまで!

オロク商会 株式会社

TEL(098)858-0069

〒901-0154 沖縄県那覇市赤嶺1-2-5
FAX:098-858-0020 沖縄県知事免許(3)4058号
HP:http://www.oroku.co.jp/