

夏休み親子アルゼンチン料理講座

アルゼンチン料理をとおして、南米の食文化を紹介いたします。
 日 8月11日(木・祝) 10時～13時
 場 市保健所3階 調理室
 対 小学生とその保護者
 定 24人(親子12組程度、先着順)
 費 1500円(大人1人、子ども1人)
 申 8月3日(水) 定員に達するまで
 【講師】國吉 ガブリエラ
 問 平和交流・男女参画課
 ☎ 861・5195

こころの健康講演会

こころの病気や障がいに対する正しい理解を学びます。
 日 8月20日(土) 13時半～16時半
 場 市保健所3階 健康増進室
 内 ①講演「同じ市民として」こころの病気を抱える人を知る」
 ②座談会「街で暮らす隣人として」
 対 市在住、在勤または在学中で精神保健福祉に関心のある方
 定 30人(先着順、要予約) 費 無料
 申 8月3日(水) 定員に達するまで
 9時～19時。電話または窓口
 問 那覇市地域生活支援センターなんくる
 ☎ 836・6971

こころのボランティア教室

こころの病気や精神障がいについての講話や、実際のボランティア体験を通して気軽にサポートスキルを学びます。
 日 ①講話▼8月23日(火)18時半～21時
 ②1日ボランティア体験▼8月24日(水)8月28日(日)のうち1日のみ
 場 ①那覇市地域生活支援センターなんくる(長田1丁目24番27号)
 ②那覇市内福祉施設(数か所)から選択
 対 市在住、在勤または在学中で①②の両方とも参加可能な方
 定 15人(先着順、要予約) 費 無料
 申 8月3日(水) 定員に達するまで
 9時～19時。電話または窓口
 問 那覇市地域生活支援センターなんくる
 ☎ 836・6971

出張保育「いしだエンジョイ育児」

いしだ丘保育園の保育士さんと一緒に親子で「制作あそび」、「伝承あそび」、「感触あそび」、「絵本の読み聞かせ」を楽しんだり、「育児相談」などができます。
 日 8月22日、9月26日、10月17日、11月14日、12月19日、1月16日、2月20日、3月13日(各月曜) 10時～12時
 場 那覇市公民館3階 和室
 対 0～5歳児と日中保育している方
 費 無料 申 不要(当日参加OK)
 ※駐車場がありませんので公共交通機関でお越しください。
 問 那覇市公民館 ☎ 917・3448

読み聞かせ養成講座

読み聞かせの方法や絵本の選び方など、読み聞かせの基礎や実践方法を学びます。
 日 9月8日、15日、29日、10月6日(各木曜)の全4回 各10時～12時
 場 中央公民館ホール
 (※駐車場なし)
 対 市在住または在勤・在学中、読み聞かせに関心のある方、または小学校や幼稚園などで読み聞かせをしている方(読み聞かせ講座を初めて受講される方を優先します)
 定 40人(先着順) 費 無料
 申 8月3日(水) 8月24日(水)
 平日9時～17時。電話または窓口
 問 中央公民館 ☎ 917・3442

講演会「今からできる認知症予防！」

高齢者の食事や運動面から認知症予防を考えます。
 日 8月25日(木)10時～12時
 場 中央公民館ホール
 (※駐車場なし)
 対 市在住または在勤の55歳以上の方
 定 100人(先着順) 費 無料
 申 8月1日(月) 8月18日(木)
 平日9時～17時。電話または窓口
 問 中央公民館 ☎ 917・3442

認知症予防講座「認知症に強い脳をつくる！」

沖縄食材の料理を考えて作ることで、知的な機能を使う習慣を身につけて、認知症予防につなげます。
 日 8月29日、9月5日、12日、26日、10月3日(各月曜)の全5回 各10時～12時
 場 中央公民館ホール、市保健所調理実習室(※両方ともに駐車場なし)
 対 市在住または在勤の55歳以上の方
 定 24人(先着順) 費 千円(材料費等)
 申 8月10日(水) 8月24日(水)
 平日9時～17時。電話または窓口
 問 中央公民館 ☎ 917・3442

高齢者学級「寿大学」

高齢者がイキイキと暮らすために生活改善術を学び実践するための講座です。
 日 8月22日、29日、9月5日、12日、26日、10月3日(各月曜)の全6回 各10時～12時
 場 小緑南公民館(大ホール、調理実習室)
 内 介護予防体操、食生活改善、認知症予防、遺言と相続など
 対 市在住または在勤の60歳以上の方
 定 30人(先着順) 費 800円(材料費等)
 申 8月1日(月) 8月12日(金)
 平日9時～17時。電話または窓口
 問 小緑南公民館 ☎ 917・3444

平成28年度「楽しい健康長寿教室」

保健、栄養、運動について、後期高齢者の方々に合った健康づくりを応援するセミナーです。また、ロワジールホテル特製の昼食で若さを保つ食生活を学びましょう。
 日 10月12日(水) 9時半～15時
 場 ロワジールホテル那覇(イースト館3階)
 対 75歳以上の後期高齢者医療被保険者
 定 50人(先着順) 費 無料
 申 9月1日(木) 9月30日(金) 16時まで。電話でお申し込みください。
 【講師】(公財)沖縄県保健医療福祉事業団
 【持参】運動に適した服装、筆記用具など
 問 沖縄県後期高齢者医療広域連合
 ☎ 963・8013

那覇市ぶんかテンプス館				
【利用時間】月9時～18時 火～日9時～22時 ☎868-7810				
4F テンプスホール				
日	開演	公演内容	費用	主催/問合せ先
4(木)	19時	木曜芸能公演 子供組踊「女物狂」/玉城流 金城清一組踊り会	一般1,500円 高校生1,130円 小・中学生750円	那覇市ぶんか テンプス館 868-7810 (※満席になる公演も あるため要予約)
11(木)	19時半	木曜芸能公演 お笑いライブ/パッション 屋良、ペンビー、初恋クロマ ニヨン、ドラゴンエマニエル	一般1,500円 高校生以下750円	
18(木)	19時	木曜芸能公演 うちな一芝居/劇団群星	一般1,500円 高校生1,130円 小・中学生750円	
25(木)	17時 19時	木曜芸能公演 組踊奇席「執心鐘入」/ 尋芸能塾	小・中学生750円	

なはし就職なんでも相談センター
 那覇市が開設している就職支援施設です。求職中の方であれば、どなたでもご利用できます。年齢制限はありません。お気軽にお立ち寄りください。
 【支援サービス内容】
 ●就職相談 ●パソコン利用 ●求人情報の提供

なはし創業支援相談窓口
 創業希望の方や創業間もない方を対象に、なはし創業支援相談窓口を開設しました。「開業したいが何から始めればいいのか分からない」、「資金の融資や助成金等の情報を知りたい」といった創業に関するご相談に相談員がアドバイスします。
 ●開設場所:市役所本庁2階
 なはし就職なんでも相談センターと併設
 ●業務内容:創業に関する相談、融資や諸手続きなどの情報提供、連携支援機関への案内、創業セミナーなどの開催、創業支援を受けた証明書の発行業務など
 【場所】市役所本庁2階 中央エレベーター横 【利用時間】平日9時～18時 ☎ 988-3163 FAX 917-1281

なは女性センター 【利用時間】月～金 9時～21時 土 9時～17時
 (休館日)日曜日・祝日・慰霊の日・12月29日～1月3日
 なは市民協働プラザ1階(旧銘刈庁舎) ☎951-3203 FAX951-3204

女性のための心とからだセミナー 第2回「妊娠・出産と年齢の問題」
 講師:宮良美代子(産婦人科医・美代子クリニック院長)
 日 8月25日(木)19時～20時半 場 なは女性センター学習室
 関心のある方 定 30人(事前申込先着順)
 *一時保育(2歳児以上未就学児)、手話通訳の申込は8月17日(水)17時まで

第6回 レインボー交流会
 性の多様性について語り合いの方のための交流会です。(どなたでも参加可)
 日 8月6日(土)14時～16時 場 なは女性センター学習室
 関心のある方 定 なし(事前申込不要。途中退室可)

相談室「ダイヤルうない」 ☎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
 あなたがありのまま一歩一歩前に進むには何が出来るかを一緒に考えます。
 性の多様性については、性別にかかわらずご相談ください。

あなたの保険のホームドクター
保険クリニック 相談無料
おきなわ本店 ☎0120-960-219

土・日・祝日も相談受付中・キッズスペース完備
 住所/那覇市上之屋1-20-9富士家ビル(上之屋交差点角)
 時間/9時～18時 定休/なし(年末年始・旧盆は休み) 駐車場/あり
 取扱保険会社/大同生命・日本生命・アフラック・ソニー生命・メディケア生命・朝日生命・メットライフ生命・チューリッヒ生命 他複数社
 取扱代理店/株式会社ヒューマン&アソシエイツ

ニューオープン 保険クリニックおきなわ中部店 ☎0120-931-184
 うるま市石川1-43-6 石川C近く

野菜は比べるのに、保険は比べないの？

様々な研修や試験に合格したコンサルタントが、お一人おひとりにぴったりの保険選びをサポートいたします。ご相談は何度でも無料ですので、特にしっかりと準備してきていただく必要はありません。お気軽にお越しください。

保険も並べて、比べて、選ぶ
 年間相談数約40,000件 保険クリニック 沖縄 検索

広告

野菜は比べるのに、保険は比べないの？

保険も並べて比べて選べます
複数の保険会社からあなたにぴったりの保険を