

介護予防・日常生活支援総合事業

①みんなで楽しく！プール運動教室
プールを利用したストレッチやウォーキングなどで「ちゃーがんじゅう」を目指しましょう。

Table with 4 columns: 場所, コース, 曜日・時間, 定員, 申込期間

※申込の際、医師の指示書が必要です(費用は自己負担)

②健康寿命を伸ばそう！地域リハビリ教室
リハビリ専門職(理学療法士など)による機能訓練を週1回、定期的に行います。

期原則3か月
場市内24か所の自治会集会所など

※申込の際に医師の指示書が必要です(費用は自己負担)

③地域で会食・ユンタク会

期原則1年間 定各会場により異なる
場市内の食堂・レストラン・施設など

ユンタクしながら楽しく食事をすることで、食生活を改善し参加者と交流する。

費1食あたり350円(税込) 申随時

①②(共通)
65歳以上で、要支援1・2の認定を受けているか基本チェックリストの所定の項目に該当する人

期居住地区の地域包括支援センターまたはちゃーがんじゅう課 ☎862・9010

男性のための貯筋リーダー養成講座

9月12日(火)、19日(火)、26日(火)、10月3日(火) 10時~12時(全4回)

場市保健所3階健康増進室
内地域で行う男性のための運動教室を共にすすめる貯筋リーダーを養成する

講講座終了後ボランティア活動可能な市民定15人 申8月1日(火)~8月25日(金) 9時~17時※要電話申込

期ちゃーがんじゅう課 ☎862・9010

高齢者学級「人生を楽しく暮らすために」第1弾 楽しく認知症予防

8月14日(月)、21日(月)、28日(月) 10時~12時(全3回)

場小祿南公民館 ホール・視聴覚室

内日常の中での認知症予防

第1回▼歌は脳を若返らせる♪ボイストレーニング&懐かしのあの歌この歌

第2回▼楽しく脳トレ♪算数あそび

第3回▼いきいき脳トレ体操♪脳活道場

期市在住・在勤の55歳以上で全日程参加できる人 定20人

費400円(保険料・教材費)

申7月27日(木) 定員に達し次第終了

小祿公民館に來館または電話にて受付(平日9時~17時)

期小祿南公民館 ☎917・3444

生活習慣と肝臓病 肝臓病予防講演会

8月23日(水) 19時~20時半(受付18時半)

場市保健所3階大会議室

内食事や飲酒などの生活習慣と肝臓との関係について医師が講演《講師》仲吉朝史(なかよし内科クリニック肝臓専門医)

定80人

申8月1日(火)~8月16日(水)

期健康増進課 ☎853・7961

平成29年度 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(減らす)」「Reuse(繰り返し使う)」「Recycle(再利用する)」をテーマとした作品を募集します。

期ポスター部門、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。

期市内在住の中学生

申9月5日(火)まで

※学校単位または個人で廃棄物対策課に持参または郵送(折り曲げず厳禁)。詳しくは市ホームページをご覧ください。

期廃棄物対策課 ☎951・3231

環境イベント

末吉公園の侵略的外来植物等の実生除去

8月20日(日)10時~16時

森の家みんな・末吉公園

市在住、在勤、在学

20人程度

無料 ※400円で昼食を準備できます。

随時

動きやすい服装でご参加下さい。

汚れても良い服装でご参加下さい。

期申 森の家みんな ☎882-3195 ※火曜日休み

なは教育の日標語・ポスター原画作品募集

【標語】概ね20字以内の標語を所定の応募用紙に記入し提出【ポスター原画】サイズは四つ切画用紙。表現方法は自由(絵画、版画、その他)

期市内の小中学生 申9月19日(火)まで

詳しくは市ホームページをご覧ください。

平成28年度最優秀作品



学ばふこと 楽しい未来の風がふく

期生涯学習課 ☎917・3502

Table for 那覇市民ギャラリー showing exhibition dates, titles, and artists.

※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もございます。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/

Table for パレット市民劇場 showing performance dates, titles, and ticket prices.

陸上・海上・航空自衛隊

自衛官募集中!

自衛隊沖縄地方協力本部 那覇分駐所 ☎098-863-5280

広告

部隊の第一線でスキルを身につける(任期制隊員) 自衛官候補生

- ①18歳以上27歳未満
②(1)130,800円(最初の3ヶ月)
(2)166,500円(3ヶ月後)
(3)176,000円(任用一時金)
③1任期満了時の特別退職手当(陸・海・空3年)
陸:約56万 海・空:約93万

- *それぞれ
①受験資格年齢
②初任給
を表します。



海上自衛隊・航空自衛隊のパイロットを目指す皆さんへ 大空を翔る夢にチャレンジ 航空学生

- ①(1)空 18歳以上21歳未満
(2)海 18歳以上23歳未満
②166,500円

将来の国防を担って 防衛大学校生

- ①18歳以上21歳未満
②113,300円(学生手当)
学業、訓練に専念することが仕事です。このため入学金や授業料はかかりません

豊かな心を育て、医学の力で国を守る 防衛医科大学校 医学科学生

- ①18歳以上21歳未満
②113,300円(学生手当)
学業、訓練に専念することが仕事です。このため入学金や授業料はかかりません



未来に目を向けた看護士の養成 防衛医科大学校 自衛官候補看護学生

- ①18歳以上21歳未満
②113,300円(学生手当)
学業、訓練に専念することが仕事です。このため入学金や授業料はかかりません

陸・海・空をを目指す 一般曹候補生

- ①18歳以上27歳未満
②166,500円

