

## 平成30年度 第1期スポーツ教室

市民が広く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	5/24~7/12 (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・トランポリンなど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。
ヨガ教室	5/24~7/12 (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。
プレストレッチ & リズムエクササイズ	5/23~7/11 (全8回 毎週水曜日)	10時 ~ 11時30分	25人	4,000円		呼吸法・リズムに合わせた簡単エクササイズで、美しい身体のラインと姿勢づくりを行います。
Salsation (サルセッション)	5/23~7/11 (全8回 毎週水曜日)	19時30分 ~ 21時	25人	4,000円	高校生は 除く)	ラテン系の音楽をはじめ幅広い音楽を楽しみながら体を動かしてエクササイズ! ダイエット効果・体力・筋力の向上を図ります。ダンス未経験、運動苦手な人も男女問わず楽しんで頂けます。
ママフィット& ベビーマッサージ	7/3・13・17・27 8/7・10 (火・金曜日 全6回)	10時 ~ 11時30分	15組	4,500円		産後ママの気になる体型をシェイプアップし、ベビーマッサージで親子のスキンシップを図ります。

《申込受付》5月9日(水)~16日(水) 9時~20時  
 ※ママフィット&ベビーマッサージは6月19日~25日が申込期間です。  
 《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) TEL 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5月9日(水)の9時~10時までとなります)  
 ※5月9日(水)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します。
- 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。

### 那覇市防災士養成講座

防災リーダーの育成により地域の防災力の向上を図るとともに、災害に強い観光都市形成のため、防災士養成講座を開催します。2日目の講座終了後に資格取得試験があります。

- ① 1日目 7月28日(土) 9時~17時30分
- ② 2日目 7月29日(日) 9時~17時30分

【試験】17時30分~18時30分

本庁12階 研修室 定員35人  
 費 6万9200円(受講料、受験料、登録料)  
 申 5月25日(金)までに、申込書を防災危機管理課に提出。定員に達し次第締め切り。  
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。  
 防災危機管理課 ☎ 861-1102

### 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において、雨水タンクの設置や井戸水利用のためのポンプを設置(修繕含む)するなどの際、費用の2分の1を補助します(上限4万円)。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。  
 雨水貯留・浸透施設、井戸水利用施設  
 環境保全課 ☎ 951-3229

### ホテル観察会 参加者募集

末吉公園でホテルの生態を観察しながら、豊かな自然の空間を感じてみませんか。  
 ① 5月17日(木) 18時30分~20時45分  
 ② 那覇市立森の家 みんな  
 ③ 市在住または在勤の人  
 ④ 30人先着順(要事前申込)  
 ⑤ 5月1日(火) 定員に達するまで  
 電話または担当課窓口にて申し込み(平日8時30分~17時15分。12時~13時を除く)  
 費 無料 ※長袖、長ズボン、運動靴を持参  
 環境保全課 ☎ 951-3229

### 家庭用生ごみ処理機器購入支援制度

家庭から排出される生ごみを減らすため、生ごみ処理機または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。必ず購入前にお問い合わせください。  
 ① 生ごみ処理機 1世帯1台まで  
 ② 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)  
 環境保全課 ☎ 951-3231

### 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  
 プールを利用したウォーキングなどで「チャージング」を目指しましょう。

場所	波之上 スイミングスクール
コース	週2回の2か月コース
曜日・時間	毎週火曜日、金曜日 11時40分~ 12時40分
定員	各コース10人
費用	無料
申込期間	5月~平成31年1月 末まで

※申し込みの際、医師の指示書が必要です。(ただし、指示書にかかる費用は自己負担)

### 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。  
 ② 原則3か月  
 ③ 市内24か所の自治会集会所など  
 ④ 各教室10人 費 無料 申 随時  
 ※申込の際に医師の指示書が必要です(指示書にかかる費用は自己負担)  
 ③ いきいきユンタク食堂  
 参加者のみなさんとユンタクしながら楽しく食事をして、食生活を改善します。  
 ④ 原則1年間 ⑤ 各会場により異なる  
 ⑥ 市内の食堂・レストラン・施設など  
 ⑦ 1食あたり350円(税込) 申 随時  
 ⑧ ①~③共通  
 ⑨ 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  
 ⑩ 居住地区の地域包括支援センターまたはチャージング課 ☎ 862-9010

### PROJECT NAHA 2040 20年後の那覇市を考えるワークショップ

「那覇市都市計画マスタープラン」などの改定作業にむけた、タウンミーティング参加者の追加募集を行います。  
 ① 5月26日(土) 14時~17時  
 ② 本庁12階 会議室  
 ③ 第2回タウンミーティング  
 これからの那覇市を計画しよう  
 ④ 市在住の人(6月以降に開催する地域別ワークショップへも参加できる方を優先)  
 ⑤ 20人程度

### 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・祝日・慰霊の日(6/23)・12/29~1/3  
 なは市民協働プラザ1階(旧銘苅庁舎) ☎ 951-3203 FAX 951-3204

「あなたのグリット(やり抜く力)を見つけよう!」  
 講師：長田 清(精神科医・長田クリニック院長)  
 ① 6月2日(土)14時~16時 ② なは女性センター学習室  
 ③ 関心のある方 ④ 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5月25日(金)17時まで。  
 市内在住在勤在学の方が対象となります。

第23回 レインボー交流会 主催：にじいろオハナ!  
 テーマ「一緒にレインボーパレードを見よう!」  
 LGBTを含む性の多様性について語り合いのための交流会です。今回は、当日開催される東京レインボーパレードをインターネットで見ながらユンタクします。  
 ① 5月6日(日) 15時~17時 ② 牧志駅前ほしぞら公民館(那覇市安里2-1-1)  
 ③ 性の多様性を尊重する方ならどなたでも 備考：参加費・申込み不要。途中入退室可。  
 相談室「ダイヤルうない」 TEL 098-861-7515  
 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

### 那覇市スポーツ推進委員募集

地域におけるスポーツの普及・推進のために活動してみませんか。  
 【委嘱期間】採用日~平成32年3月31日  
 【勤務日時】月4~5回、土日または平日夕方不定期  
 ① スポーツ・レクリエーションの指導  
 ② スポーツ教室の主催、企画、運営  
 ③ 主催スポーツ大会の運営、審判  
 ④ 定例会、地区部会などの会議への参加  
 ⑤ 研修会などへの参加  
 ⑥ ① 20歳以上65歳未満の健康な市民  
 ⑦ 積極性・協調性があり、スポーツ・レクリエーションや地域活動に関心のある人  
 ⑧ 土・日・平日夜間に勤務のできる人  
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。  
 ⑨ 採用申込書を提出(9時~17時)  
 ⑩ 市民スポーツ課 ☎ 917-3504

広告

# 三井のリパーク はじめませんか? 時間貸駐車場による土地活用

設備投資不要! 運営費・管理費もリパークが負担! 毎月安定収入! 管理業務はすべてリパーク! 短期間でもOK!

まずはお気軽にご連絡ください! 一些細な疑問にもお答えします

TEL:098-861-1131 三井不動産リアルティ株式会社 沖縄リパーク事務所