

募集

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「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, 費用, 申込期間

※申し込みの際に医師の指示書が必要で(指示書にかかる費用は自己負担)。

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
定各教室10人 費無料 申随時

※申し込みの際に医師の指示書が必要で(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、食生活を改善します。

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
費1食あたり350円(税込) 申随時

①②③共通

対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
間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

ちゃーがんじゅうポイント制度 ボランティア募集のための説明会

高齢者の生きがいづくりと社会参加を通じて介護予防を目的とした、地域の高齢者施設等での話し相手など気軽にできるボランティア活動です。

【説明会日時】8月16日(木)10時~12時
場本庁舎12階 会議室

対市在住の65歳以上 費無料
※駐車場有料

ちゃーがんじゅう体操広めたい講座 受講生募集

対9月4日~25日(毎週火曜日の全4回)
14時~16時
場沖縄セルラースタジアム那覇 会議室

内ちゃーがんじゅう体操、ストレッチ体操、脳トレ体操などを学び、地域で指導・実践するリーダーの養成

対市在住の20歳以上で、受講後は地域でボランティア活動ができる人

定30人(定員に達し次第締切) 費無料
申7月2日(月)~31日(火)
【事前説明会】8月10日(金)

間ちゃーがんじゅう課 ☎862・9010

フィットネスダンス 普及員養成講座

対9月4日~25日(毎週火曜日の全4回)
14時~16時
場沖縄セルラースタジアム那覇 会議室

内日本フィットネス協会推奨のフィットネスダンスの講義・実技など

対市在住の20歳以上70歳未満で、資格取得後は地域において高齢者を対象にフィットネスダンスの介護予防教室などのボランティア活動ができる人

定15人 費無料
申7月2日(月)~8月10日(金)
※面接により受講者を決定します。面接日は8月中旬を予定しています。

間ちゃーがんじゅう課 ☎862・9010

介護に興味のある人必見 従事者養成研修受講生大募集

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。ただし、就労を確約するものではありません。

対7月11日(水)~13(金)9時~16時
場沖縄県三重城合同庁舎(沖縄県男女共同参画センター)
8階 特別研修室

対研修の全日程を出席できる18歳以上で、市の訪問型サービスA指定事業所で就労する予定の人(市外在住者でも可)

地域スポーツ教室

【ストレッチポールからだりセット&軽スポーツ】
対7月24日(火)、31日(火)、8月7日(火)、14日(火)10時~11時30分
場小祿南公民館

対18歳以上の市在住・在勤者で、運動制限のない人 費1回1000円(保険料)
申当日、直接会場申込
※室内運動靴、バスタオル(ヨガマット可)、飲料水持参
間市民スポーツ課 ☎917・3504

学校に行けない子ども達へ ダメな子なんていない

子どもの不登校で不安を抱えている保護者を対象に学びの場を開催します。

対7月22日(日)、29日(日)、8月5日(日)、12日(日)10時~12時
場中央公民館ホール※駐車場なし

対市在住・在勤の保護者および関係者
定30人※先着順 費無料
申7月2日(月)~20日(金)
※電話または来館(平日9時~17時)
間中央公民館 ☎917・3442

成人講座「集まれ 移住者さん」

県外・国外から移住してきたみなさん、集まった仲間とお喋りしながら、沖縄・那覇をもっと身近に感じてみませんか。

那覇市民ギャラリー (7月3日~7月29日) and パレット市民劇場 (パレットくもじ9F) [開館時間] 9時~22時/火曜日休館

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!!

岡野浩巳 代表社員弁護士 岡野浩巳 「相談して良かった」という声を多数頂いております!! 弁護士 岡野浩巳 事務所