

ひやみかちなはウォーク2018

11月11日(日)
申 窓口・郵便振替▼10月12日(金)まで
インターネット(スポーツエントリ)、Famiポート▼10月22日(月)まで
【参加者特典】豪華景品が当たる抽選会(事前申込者のみ)、識名園・玉陵・福州園入場無料、記念メダル(完歩賞)など
【同時開催】なは健康フェア、なは青年祭JOYSPPOスポーツフェスティバル
問 市民スポーツ課
☎917・3504



首里公民館講座

①首里公民館 夕涼みまつり
10月6日(土)15時~19時30分
場 首里公民館
内 交流広場、屋台村、お楽しみ抽選会他
②守礼大学
11月7日(水)~12月5日(水)の毎週水曜日 全5回 9時~12時
場 首里公民館(視聴覚室)、首里各町
内 御殿・殿内の屋敷跡や拝所の御獄、名勝地などを回り、健康的に楽しく学びます。
対 市在住・在勤の概ね60歳以上で、2~3時間歩ける人
定 20人(初めての人の優先。申込多数の場合は抽選)
費 千円(テキスト・保険料・観覧料など)
申 10月22日(月)~26日(金)の平日9時~17時に来館または電話で申込
③首里地域の戦争を知る~戦中・戦後~
場 首里公民館 視聴覚室
日 11月10日(土)・17日(土)・24日(土)の毎週土曜日 全3回 10時~12時
内 首里地域の戦争の様子について体験者の話を聞き、戦争や平和について学びます。
対 市在住・在学・在勤者
定 30人(先着順)
費 無料
申 10月29日(月)~11月9日(金)の平日10時~17時に来館または電話で申込
問 首里公民館 ☎917・3445

中央公民館講座

①高齢者学級「組踊」
「組踊」の歴史や基礎知識などを学んだ後、国立劇場おきなにて組踊を鑑賞します。
日 10月31日(水)、11月7日(水)、14日(水)10時~12時/組踊鑑賞会(希望者のみ)11月17日(土)14時~16時
対 市在住・在勤の60歳以上 定 50人
費 無料 ※組踊鑑賞参加者は1650円(チケット・保険料込み)
申 10月5日(金)~26日(金)の平日9時~17時に来館または電話で申込
②成人講座「写真de那覇」思いを馳せる
懐かしい写真や8mmフィルム。世代交代で受け継がれず処分されてしまうことも多々あります。実は貴重な史料かもしれません(お持ちの8mmフィルムをDVDに書き換えることができます)。
日 10月21日(日)、11月4日(日)・11日(日)・18日(日)各日10時~12時
対 市在住・在勤の成人 定 20人(先着順)
費 無料
申 10月12日(金)までの平日9時~17時に来館または電話で申込
問 中央公民館 ☎917・3442

成人講座「ウチナーの歴史」

場 中央公民館ホール ※駐車場なし
問 中央公民館 ☎917・3442
①②共通
日 10月27日(土)・28日(日)、11月10日(土)の全3回 10時~12時30分
場 小禄南公民館 視聴覚室
内 ウチナーの先史時代・どんな時代?、琉球~近世琉球・どんな時代?、琉球王国の消滅~現代ウチナー
対 市在住・在勤の18歳以上
定 20人(先着順) 費 無料
申 10月5日(金)~19日(金)平日9時~17時に来館または電話で申込
問 小禄南公民館 ☎917・3444

少年教室「南の島の南極教室」

日 10月13日(土)13時30分~16時
場 若狭公民館 3階ホール
内 南極越冬隊OBによる講演、南極昭和基地からの生中継、南極の氷の紹介など
対 市在住・在学・在勤者(大人も参加可)
定 100人(先着順) 費 50円(保険料)
申 9月25日、来館または電話で申込
問 若狭公民館 ☎917・3446

楽しいニュースポーツにトライ

日 10月20日(土)10時~12時(受付9時30分)
場 牧志駅前ほしぞら公民館 ホール
対 市民(10歳以下は保護者同伴)
定 50人(先着順) 費 50円(保険料)
申 10月1日~定員に達するまで 平日9時~17時に来館または電話で申込
問 牧志駅前ほしぞら公民館
☎917・3443

緑化センター講座

①ヤンバルの植物たちと森林浴の効果(講義)
日 10月6日(土)13時~14時30分
【講師】樋口純一郎氏(日本樹木医学会沖縄県支部長)
定 40人(要事前申込) 費 無料
②木の実でオリジナル小物をつくる
日 10月28日(日)13時~15時
【講師】高嶺正満氏(おきな環境クラブ)
定 20人 費 500円(材料費など)
①②共通
場 緑化センター講習室
問 緑化センター ☎862・1947

第5回生活支援サポーター養成講座

高齢者の日常生活上のちょっとした困りごとのお手伝いを、週1回程度行う身近な地域のボランティアの養成講座です。
《活動内容》ごみ出し、簡単な清掃、買い物代行など、それぞれ30分程度(活動手当一回300円)
日 10月17日(水)9時30分~12時(受付9時15分)
場 沖縄セルラースタジアム那覇1階大会議室
対 市内で活動ができる18歳以上
定 30人 費 無料
申 10月12日(金)17時まで
問 市社会福祉協議会地域福祉課
☎857・7766

筋力アップ教室(マシン・ステップ型)

日 11月2日~11月30日(11月23日を除く毎週金曜日) 全4回 14時~16時
場 環境の杜ふれあい
内 生活機能の改善、転倒防止のための筋力アップを目指すマシン運動など
対 市在住の65歳以上で運動制限のない人(昨年度の参加者は参加できません)
定 15人(定員に達し次第締め切り)
費 無料 ※上履き、飲み物、タオル持参。
申 10月1日(月)~5日(金)に電話で申し込み(9時~17時)
問 ちやーがんじゅう課 ☎862・9010

シニアのためのフィットネスダンス教室

日 10月10日、24日、11月14日、28日
12月12日、26日 第2・4水曜(全6回)13時~15時
場 牧志郵便局2階ホール ※上履き持参
対 市在住の65歳以上(牧志、壺屋、安里、寄宮近辺の人優先) 定 25人 費 無料
申 10月9日(火)までに電話申込
問 地域包括支援センター安里
☎860・2211

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
☎951-3203 FAX 951-3204
心が軽くなる! 自分が楽になる! 「片づけが苦手な人のための整理整頓術」
講師: 根原 典枝(合同会社暮らしかたば代表・企業5sコンサルタント)
日 10月13日(土)14時~16時 場 なは女性センター 関心のある人 定 50人(事前申込先着順)
*一時保育(2歳児以上未就学児)、手話通訳をご希望の方は、10月5日(金)17時までにお申込みください(市内在住・在勤・在学の方のみご利用できます)。
「性の多様性ってなんだろう?」~わたしが決める、わたしの「性」~
講師: 徳永 桂子(思春期保健相談士)
日 10月27日(土)14時~16時 場 なは女性センター 関心のある人 定 50人(事前申込先着順)
*一時保育(2歳児以上未就学児)、手話通訳をご希望の方は、10月19日(金)17時までにお申込みください(市内在住・在勤・在学の方のみご利用できます)。
第28回レインボー交流会 テーマ:カミングアウトについて話そう 主催:ていーだあみ(旧:にじいろオハナ)
LGBTを含む性の多様性について語り合いたい人のための交流会です。今回は10月11日の国際的な記念日「カミングアウト・デー」にやせて、カミングアウトについての思いや悩みをシェアします。
日 10月25日(木)19時~20時30分 場 なは女性センター 性の多様性を尊重する人(申込み不要)
相談室「ダイヤルうない」TEL098-861-7515 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

広告
弁護士による 無料相続遺言セミナー・相談会
遺言 家族信託 相続税対策 遺産分割 遺留分 相談会は10組限定
日時 10月20日(土)10:30~11:50 (10時から受付開始、12時より無料相談会)
場所 沖縄産業支援センター大ホール 102号室 (那覇市字小禄1831番地1)
主催 R 弁護士法人琉球法律事務所 沖縄弁護士会所属
那覇市牧志2丁目16番46号タカラマンションマキシ-1 201号
お電話でご予約ください! ☎098-862-8619 受付時間 平日 9:00~18:00

