【成果公演】■ 12月12日(日)

25人 費 無料

那覇文化芸術劇場なはーと(大スタジオ

セルラースタジアム那覇

全8回(各日曜) 12月5日(日) 10月3日(日)~



は成果公演を行います うちなーぐち講座を開催し、

講座終了後に

医師から運動制限されてい

な

18歳以上(高校生は除く)

うちなーぐち講座」受講生募集

【場所】那覇市民体育館

【申込】那覇市民体育館(窓口)9月8日(水)~19日(日) ※9月14日(火)は休館

| ※初日9月8日(水)は、窓口優先受付9時~10時。電話受付は10時から。 | | | | | | |
|---|---|------------------------|-----------|------------------------------|---------------------|---|
| 教室名 | 開催期間 | 時間 | 定員 | 受講料 | 対 象 | 内容 |
| 幼児体操教室 | 9/30~11/25 毎木曜 (全8回) | 15時 〈 17時 | 先着 20人 | 5,500円 | 4~6歳児 ※小学生 除く | 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、親子ふれあい遊 び運動もあり。 |
| ミニトランポリン で シェイプアップ | 9/30~11/25 <mark>毎木曜</mark> (全8回) | 10時 ~ 11時 30分 | 先着 15人 | 5,000円 ※用具 レンタル料 込み | | 楽しい BGM を聴きながら ミニトランポリンの上で歩 く・走る・弾む運動。 有酸 素運動とバランス運動を同 時に行い生活習慣の改善に もなります。 |
| ヨガ教室 | 9/30~11/25 毎木曜 (全8回) | 19時 〈 21時 | 先着 20人 | 4,500円 | 18歳以上 ※高校生 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、心身のバランスを整えます。 |
| 身体いきいき ストレッチポール & 骨盤底筋 エクササイズ | 9/24~11/19 毎金曜 (全8回) | 10時 〈 11時 30分 | 先着 20人 | 4,500円 | | 日常生活の身体の癖からく る歪みや左右差を改善しま す。ストレッチボールで誰 でも簡単にできるエクササ イズと、ひめトレツールを 使い骨盤底筋を意識し心地 良く体を整えます。 |
| ※各教室10月14日(木)と11月12日(金)は、他イベント実施のため休み。 | | | | | | |

【問合せ】NPO法人那覇市体育協会(那覇市民体育館内) ☎853-6979

①各教室とも申込者が半数に満たない場合は、開講を取りやめる場合があります。

②自己理由でキャンセルする場合は、徴収した受講料(保険料含む)の返金はできません。

③受講中の傷害については、レク保険で取り扱います。

④全教室、運動制限のない人が対象。

⑤幼児体操教室は家族単位での申込み



セルラースタジアム ムーンライトヨガ

定

初心者も大歓迎!心地よい夜風と芝生を感じ ながら心身ともにリフレッシュしましょう。 9月2日(金)19時3分~21時

沖縄セルラースタジアム那

(18時30分受付)

天候や感染状況で中止や日程変更もあり 平日9時~17時窓口または電話で申込み

小禄南公民館☎917・3444

9月1日(水)~2日(金 2000円(保険料、

宿泊費、

食費など)

詳しくは那覇市文化協会へご確認ください ※空きがあれば講座開始以降も応募可能。 那覇文化芸術劇場なはーと(大スタジオ) 那覇市文化協会☎861・1909 即 9月21日(火)まで 終了 **2857.0889**

森の家みんみん」で秋の自然を楽しもう 月9日(土)13 【説明会】10月2日(土)10時~ |時開始/10日(日)12時

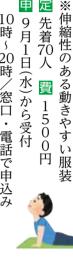
先着15人 市在住・在学の小学3年~中学1年生 他公民館の少年教室と重複の申込は不可 の自然教室を思いっきり満喫しましょう。 森の家みんみん(末吉公園内) 仲間や自然とふれあいながら、 泊二日 12 時

> んじゅう(元気)の秘訣 25歳で結婚したときのプロ

ポーズ。

|時~20時/窓口・電話で申込

9月1日(水)から受付 先着70人 費 1500円



那覇市と同じく、今年10歳を迎える市民をご紹介します

栽やいび

(私も10歳ですよ)

那覇市立図書館 なぽんちゃんのフ

はいたい! [なぽんちゃん]です。

9月18日はしまくとうばの日、9月20日は敬老の日です。 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、離れて暮らす祖 父母と会うのを自粛している家族も多いと思います。おじ いちゃんやおばあちゃんと会える日が来たら、しまくとぅ ばで楽しくコミュニケーションをとってみませんか?





『親が老いていく』

ちかさ/著 イースト・プレス/出版

「こんな父じゃなかったのに…」

くも膜下出血で突然倒れた父。無事退院したものの、徐々に父親の様 子がおかしくなっていき…。

老いによる父親の変化に戸惑う家族の絆を描いたノンフィクション コミックエッセイです。家族の老いに伴う介護の苦労という現実と向 き合いながらも、絆を深めていく様子に胸が温かくなる作品です。

『しまくとぅばであそぼう』

金城春子/文 磯崎主佳/絵 なんよう文庫/出版

童謡[むすんでひらいて]を歌いながらの指遊び、なぞなぞや早 □言葉、動物の鳴き声からおまじないまで、たくさんのしま言葉 が紹介されています。

そのなかから、なぞなぞを1つ。「やー かたみてぃ あっちょー せー ぬーやが」。答えは「ちんなん」。「ちんなん」が何かは本を読 んでのお楽しみ!



(担当:石嶺図書館)

問 中央図書館 ☎917-3449

ご夫婦の思い出話

問し、その後イグアスの滝を見たこと。思い出は、義兄の移民先のブラジルまで訪夫と一緒にあちこち旅行したが、一番の ビチなどの琉球料理が大好き。 (ヤ)。また、やんばる育ちなので、魚、好奇心旺盛(テレビの料理番組に興 テ味



大正10年6月生まれ

夫と子供たちとの記念写真 (昭和44年ごろ)

比嘉 静子さん(100歳)

でき、家族に6人の医者がいます。 人生で頑張ってきたこと

勉強の大事さを子や孫に伝えることが夫の仕事(木工所)を手伝ったりもした。若いころは、子どもをおんぶしながら

広告

住宅のお金のお悩み専門相談窓口

全国からの年間相談件数1500件

全国約50ヶ所の相談センター

家族がよく遊びに来てくれること。

子ども5人、孫11人、ひ孫3人の大勢

韓流ドラマを見ること。

那覇市民のみなさんに一言お願いします

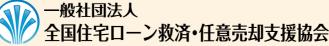
コロナに負けないで頑張りましょう!

あなた。住宅のお金に関するお悩みを解決します



『来月から住宅ローンの返済ができない』、『リストラや病気・怪 我でローン返済が苦しくなりそう』、『不動産の相続問題を解決 したい...』。

そのようなお悩みは全任協へご相談下さい。



沖縄相談センター:沖縄県那覇市安里367-5 我謝ビル3階



FM沖縄「いいね!OKINAWA!」<u>にて</u> 絶賛CM放送中



無料個別相談を実施しています。 ご相談は何度でも無料です。

相談受付時間 9:00~20:00 (土日祝相談可)