

子ども・子育て対策室 ☎989-15313

ベビープログラム(BP)参加募集

赤ちゃんがきた！

～親子の絆づくりプログラム～

はじめて子どもを育てている(第一子)お母さんの「仲間づくり・親子の絆づくり・学び」のプログラムです。

【とき】 9月2日・9日・16日・30日  
毎週水曜日

※4回とも参加できる方

午前10時～12時後半30分は質問・交流タイム

【ところ】 いしかわ児童館

【対象】 第1子(2～5ヶ月)と母親

【定員】 10組

【参加料】 864円(テキスト代)

【申込期限】 7月27日(月)～8月17日(月) 午前10時～午後6時

※定員に達し次第締め切ります。

【申込先】 いしかわ児童館

☎964-6051

地域包括支援センター ☎973-5112

介護予防教室のご案内

寝たきりなど介護が必要な状態にならないためには、元気なうちから介護予防に取り組んでいくことが大切です。興味のある方は、ぜひご参加ください。

【対象】 65歳以上の元気な方を対象とし、介護認定を受けている方や運動制限のある方は利用になれません。

【申込方法】 各教室参加募集期間中に、

うるま市地域包括支援センターへ本人様がお電話でお申し込みください。  
※後日来所していただき、健康状態等の確認のために面談をさせていただきます。

○転ばぬ先の知恵教室

運動、栄養、口の健康などに関する講話と実習を通して、年齢を重ねても活動的に過ごして健康を維持する方法について学ぶ講座です。

【とき】 10月7日～12月16日

(毎週水曜日) 午後1時～午後4時

【ところ】 勝連地区公民館

【定員】 20名(新規申込者優先)

【参加料】 無料

【申込期間】 8月19日(水)～20日(木) 午前9時～午後5時

○うるま体操習得塾

うるま水中運動コース

専門のスタッフから適切な運動方法を教わりながら、正しい運動方法を身につける教室です。

【とき】 10月1日～(全20回)

(毎週月・木曜日) 午後1時～午後3時

【ところ】 うるまみん(プール)

【定員】 20名(新規申込者優先)

【参加料】 100円(施設利用料)

【申込期間】 9月2日(水)～3日(木) 午前9時～午後5時

健康支援課

☎973-3209

いのちの授業

～いちばん大切な人といちばん大切なこと、学んでみませんか。～

患者として、家族として、友人として、医師として、支えあう大切さについて考えます。

第一部 がん患者の立場より

「娘の心と声に生かされて」  
「いつまでも光輝く女性でありつづけたい」

第二部 医師の立場より

「ハルサー医師が伝えたい」  
「病気になる生活習慣」  
「生死を超える道」

～仏教の視点に学ぶ～

【とき】 8月22日(土) 午後2時～5時

【ところ】 健康福祉センター

うるまみん3階ホール

【入場料】 無料(申込不要)

【主催】 沖縄がん心のケア研究会

【後援】 沖縄県がん患者会連合会

うるま市

【お問い合わせ】

☎960-6887-4043

メール: okinawa.kokoro.no.care@gmail.com

教育研究所 ☎978-2158

田場幼稚園の臨時教諭を募集します

【勤務期間】 平成27年10月1日(木)～平成28年3月31日(木)

【勤務先】 田場幼稚園

【定員】 1名

【申込方法】 履歴書を教育研究所(勝連庁舎三階)へ提出

【申込期限】 9月7日(月)～11日(金)

みんなの健康  
ささえ隊  
市民講座  
第5回

『うるま市で  
最後まで  
自分らしく  
暮らすために』

【とき】 8月20日(木) 午後7時～9時

【ところ】 健康福祉センター「うるまみん」 3階ホール

【講師】 高山 義浩先生 沖縄県立中部病院感染症内科・地域ケア科医長

【定員】 70人(定員に達し次第申し込みを締め切ります)

【対象】 うるま市民及び在勤者、医療関係者など

【申込先】 健康支援課 ☎973-3209

県立中部病院での日々の診療から見てきた、うるま市民の健康づくりについて『セルフケア』『家庭の中の健康管理』『医療』『救急医療』『在宅医療』などについて、市民のみなさまと一緒に考えていく大切な時間になります。

高山先生は、バックパッカーとして世界中を旅され、フリーライターとして apital(朝日新聞の医療サイト)やフェイスブックでは、旅先の記事が掲載されています。是非検索ください。

