

健康支援課 ☎973-3209

①親子で学ぼう！三色の栄養のこと
高校生とお菓子作り体験参加者募集

〜島野菜ハンダマを使っておかしをつくろう〜

太陽の恵みをたっぷり受けたハンダマと米粉、豆乳を使ったアガラサーのお菓子作りと「三色の栄養」について高校生と一緒に学びませんか？

【とき】12月12日（土）午前9時30分〜11時30分
【ところ】うるみん3階調理室

【対象】市内在住で4歳〜6歳の幼児（就学前）とその親（又は祖父母）

【定員】親子10組

※定員を超えた場合は抽選になります

【参加料】無料

【申込方法】健康支援課窓口で申し込みいただくかお電話で予約ください。

【募集期間】11月24日（火）〜27日（金）

【申込先】健康支援課 ☎973-3209

②みんなの健康ささえ隊市民講座第8回

医師が勧めるダイエット法 Part II

あなたとご家族、ご友人、仕事仲間のみなさまは、アキサミヨー!! たゞすぎのみすぎ・ゆくりすぎ...では、ありませんか?!

ウチアタイされた方、健康づくりをしたい方など、あなたのお腹とハートに優しく届く、最強なダイエット法をご紹介します。ぜひ、ご参加ください。

【とき】11月17日（火）午後7時〜9時

【ところ】うるみん3階ホール

【対象】市内在住及び在勤者

【定員】70名 【入場料】無料

【申込方法】健康支援課窓口で申し込みいただくか、お電話で予約ください。

【申込期限】定員に達し次第締め切ります
【講師】下高原 淳一 先生

沖縄県立中部病院 循環器内科医師

③女性の美と健康のための講習会

うるま市の働く世代の若い女性を、元気に美しくするための健康づくり講習会です。多くの方のご参加をお待ちしています。

【ところ】健康福祉センターうるみん

（1）12月4日（金）午後7時〜9時

【講話】

「女子力アップの味方！琉球薬膳！」

講師：宮國 由紀江氏

（栄養士・国際中医薬膳師）

（2）12月11日（金）午後7時〜9時

【講話と実技講習】

「ポスチユアウォーキングでキレイをつくる！」

講師：金城 佳子氏

（ポスチユアスタイルリスト）

（3）12月16日（水）午後7時〜9時

【実技講習】

「深い呼吸で温めよう 心と身体に贈るヨガ」

講師：石川 さゆり（運動実践指導者）

3階 視聴覚及びホール

【対象】市内在住の20〜49歳の女性で、（1）

〜（3）の3回全ての受講が可能な方

【定員】先着30名（初めて受講される方）

【申込期間】11月9日（月）〜27日（金）

【申込方法】電話か健康支援課窓口で

お申込みください ☎973-3209

地域包括支援センター（介護長寿課内）

☎973-5112

①認知症高齢者等見守り
SOSネットワーク事業について

認知症の症状などが原因で外出し、行方不明になった場合に地域の協力を得て早期に発見できるように体制をつくり、地域で認知症の方やその家族を支援する事業です。

家族等からの事前登録や捜索協力機関を募集しています。詳細はHP または介護長寿課地域包括支援センターまでお問い合わせください。

【申込方法】地域包括支援センターへ申請書を提出してください

②認知症サポーター養成講座を
開催してみませんか

自治会、サークル、職場、学校などの地域の仲間へ「認知症サポーター養成講座」を開催しませんか？
講師を無料で派遣致します。

講座開催をご希望の代表者は、地域包括支援センターへお電話ください。
※10名以上の受講をお願いします。

※講師の日程調整のため、開催予定日の1か月前までにご連絡ください。

「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者であり、自分でできる範囲で活動していきます。（認知症の方の介護などに従事してらうわけではありません。）

介護予防教室のご案内

地域包括支援センター ☎973-5112

①転ばぬ先の知恵教室 毎週水曜日

【とき】平成28年1月13日（水）～（全11回）午後1時～4時

【ところ】石川地区公民館 【定員】20名

【申込期間】：11月18日（水）～19日（木）午前9時～午後5時

②「ウォーキング講座（認知症予防）」 毎週木曜日

【とき】平成28年1月14日（木）～（全5回）午後1時～4時

【ところ】勝連地区公民館 【定員】15名

【申込期間】：11月25日（水）～26日（木）午前9時～午後5時

①「転ばぬ先の知恵教室」：歩行の筋力、噛む・飲み込む力、栄養など高齢期の健康づくり全般について学ぶ講座です。

②「ウォーキング講座」：認知機能を維持するのに効果があるとされている生活習慣や脳トレ・有酸素運動などの活動について学ぶ講座です。

【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ご利用になれません。

【参加料】無料

【申込方法】各教室参加募集期間中に、地域包括支援センターへ電話でご本人様がお申し込みください。

