

令和3年度の市民集団健診は**予約制**です。
※定員あり(先着順)
予約受付窓口(市民健康課)
TEL.098-939-3126(土日・祝日を除く)

沖縄市出前児童館
お問い合わせ/こども相談・健康課(内線2282)
ご利用日時/毎週月～金 16:00～18:00
対象/小学生または親子 参加費/無料

月 知花公民館・美里公民館・センター公民館
火 胡屋公民館・古謝公民館・越来公民館
水 登川公民館・宮里公民館・海邦町公民館
木 比屋根公民館・明道公民館・泡瀬公民館
金 松本公民館・中の町公民館・池原公民館



健診・健康相談・各種教室 等

- 1** 市民集団健診
場所/沖縄市体育館・沖縄市役所・産業交流センター
お問い合わせ/市民健康課 (内線2240)
- 2** 市民健康相談(成人)
時間/14:00～16:00
場所/市立図書館 まなびの部屋
お問い合わせ/市民健康課 (内線2262)
- 3** 市民運動相談(成人)
- 4** 市民健康・運動相談(成人)
場所・お問い合わせ(申込)
保健相談センター Tel.098-938-2564
時間/13:30～15:30

- 5** 乳児健診
場所/沖縄市役所
受付時間/9:00～11:00・13:00～15:00
●ブックスタート 時間/9:00～16:00
●子育て講座「子育てわらべうた」
時間/9:30～11:30

- 6** 1歳6か月児健診
- 7** 3歳児健診
場所/沖縄市武道館(コザ運動公園内)
受付時間/13:00～14:00
お問い合わせ/こども相談・健康課(内線2283)
- 8** 産後ママ教室 ※要予約
時間/13:20～16:00
- 9** すこやか教室(両親学級)①② ※要予約
時間/10:00～12:00
すこやか教室(両親学級)③ ※要予約
時間/9:30～12:00・13:30～16:00
- 10** 妊産婦のための歯の健康教室 ※要予約
時間/13:30～15:30
場所・お問い合わせ(申込)
母子未来センター Tel.098-938-1103

- 11** 離乳食スタート教室 ※要予約
- 12** 離乳食ステップアップ教室 ※要予約
場所/福祉文化プラザ
時間/13:30～16:00
お問い合わせ(申込)/こども相談・健康課(内線2283)

児童館・児童センター・各種教室

- 1** 親子リトミック体験会 ※要予約
時間/10:30～11:30
対象・定員/生後6か月～5歳の親子・15組
- 2** できたことノート&カラーセラピー ※要予約
時間/10:30～12:00
対象・定員/子育て中の保護者・8人
- 3** トランポリン教室 ※要予約
時間/10:30～12:00
対象・定員/1歳～5歳の親子・15組
場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市福祉文化プラザ児童センター
Tel. 098-930-1695
- 4** トランポリン教室 ※要予約
対象・定員/就学前の子と保護者・10組
- 5** 親子deヨガ教室 ※要予約
対象・定員/生後3か月～1歳半の親子・10組
時間/10:30～12:00
場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市宮里児童センター
Tel. 098-989-4655
- 6** 親子ピラティス ※要予約
時間/10:30～12:00
対象・定員/生後3か月～1歳半の子と保護者・6組
場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市あげだ児童館 Tel.098-934-4643

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|
| 29 | 30 | 31 | 1 先勝 旧暦 7/25 | 2 友引 旧暦 7/26 | 3 先負 旧暦 7/27 | 4 仏滅 旧暦 7/28 |
| <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>●国民健康保険料3期分 ●介護保険料4期分 ●後期高齢者医療保険料3期分 納期限及び口座振替日は9月30日 前日までに残高確認をお願いいたします。</p> </div> | | | | | | |
| 5 大安 旧暦 7/29 | 6 赤口 旧暦 7/30 | 7 友引 旧暦 8/1 | 8 先負 旧暦 8/2 | 9 仏滅 旧暦 8/3 | 10 大安 旧暦 8/4 | 11 赤口 旧暦 8/5 |
| 12 先勝 旧暦 8/6 | 13 友引 旧暦 8/7 | 14 先負 旧暦 8/8 | 15 仏滅 旧暦 8/9 | 16 大安 旧暦 8/10 | 17 赤口 旧暦 8/11 | 18 先勝 旧暦 8/12 |
| 19 友引 旧暦 8/13 | 20 先負 旧暦 8/14 | 21 仏滅 旧暦 8/15 | 22 大安 旧暦 8/16 | 23 赤口 旧暦 8/17 | 24 先勝 旧暦 8/18 | 25 友引 旧暦 8/19 |
| 26 先負 旧暦 8/20 | 27 仏滅 旧暦 8/21 | 28 大安 旧暦 8/22 | 29 赤口 旧暦 8/23 | 30 先勝 旧暦 8/24 | 10/1 友引 旧暦 8/25 | 2 先負 旧暦 8/26 |
| 3 仏滅 旧暦 8/27 | 4 大安 旧暦 8/28 | 5 赤口 旧暦 8/29 | 6 先負 旧暦 9/1 | 7 仏滅 旧暦 9/2 | 8 大安 旧暦 9/3 | 9 赤口 旧暦 9/4 |