

日	健診・教室・お知らせ等
1 仏滅(日) かのとうし 旧8/3	毎月1日は飲酒運転の根絶運動の日
2 大安(月) みずのえとら 旧8/4	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
3 赤口(火) みずのとう 旧8/5	毎月3日はちゅらさん運動の日 (11)離乳食スタート教室 ※要予約 場所/福祉文化プラザ 時間/13:30~16:00
4 先勝(水) きのえたつ 旧8/6	(4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 (6)1歳6か月児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 休館/エイサー会館
5 友引(木) きのとみ 旧8/7	(7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 (10)すこやか教室(両親学級)① ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
6 先負(金) ひのえうま 旧8/8	(1)市民集団健診 (対象地区/海邦町・泡瀬第二・東桃原) 場所/産業交流センター 受付時間/8:30~10:30 (2)市民運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30
7 仏滅(土) ひのとつじ 旧8/9	(8)こうのとり相談 ※来所相談は要予約 場所/母子未来センター 時間/9:00~18:00
8 大安(日) つちのえさる 旧8/10	(5)乳児健診 場所/沖縄市役所 時間/9:00~11:00 13:00~15:00 ・ブックススタート 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
9 赤口(月) つちのととり 旧8/11	④親子ヨガ教室 ※要予約 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
10 先勝(火) かのえいぬ 旧8/12	(9)産後ママ教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:20~16:00
11 友引(水) かのとい 旧8/13	(4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 (7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 休館/エイサー会館

日	健診・教室・お知らせ等
12 先負(木) みずのえね 旧8/14	(6)1歳6か月児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 (10)すこやか教室(両親学級)② ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00 ⑤親子ピラティス ※要予約 場所/あげだ児童館 時間/10:30~12:00
13 仏滅(金) みずのとうし 旧8/15	(3)市民健康・運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30 ③トランポリン教室 ※要予約 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00
14 大安(土) きのえとら 旧8/16	
15 赤口(日) きのとう 旧8/17	
16 先勝(月) ひのえたつ 旧8/18	敬老の日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
17 友引(火) ひのとみ 旧8/19	休館/市立図書館特別整理期間(30日まで)
18 先負(水) つちのえうま 旧8/20	(4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 (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 休館/エイサー会館
19 仏滅(木) つちのとつじ 旧8/21	(1)市民集団健診 (対象地区/登川) 場所/かりゆし園 受付時間/8:30~10:30 (10)すこやか教室(両親学級)③ ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00 ②ここひま☆カラーセラピー ※要予約 場所/福祉文化プラザ児童センター 時間/10:00~12:00 ⑤親子ピラティス ※要予約 場所/あげだ児童館 時間/10:30~12:00
20 大安(金) かのえさる 旧8/22	(2)市民運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30 ①ベビーマッサージ体験会 ※要予約 場所/福祉文化プラザ児童センター 時間/10:30~12:00

日	健診・教室・お知らせ等
21 赤口(土) かのとうし 旧8/23	休館/市立郷土博物館
22 先勝(日) みずのえいぬ 旧8/24	休館/市立郷土博物館
23 友引(月) みずのとい 旧8/25	秋分の日 休館/市立郷土博物館・ヒストリート
24 先負(火) きのえね 旧8/26	(9)産後ママ教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:20~16:00
25 仏滅(水) きのとうし 旧8/27	(4)夜間運動相談 ※要予約 場所/保健相談センター 時間/18:00~20:00 休館/エイサー会館
26 大安(木) ひのえとら 旧8/28	(10)すこやか教室(両親学級)④ ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
27 赤口(金) ひのとう 旧8/29	(3)市民健康・運動相談(成人) 場所/保健相談センター 時間/13:30~15:30 ③トランポリン教室 ※要予約 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00
28 先勝(土) つちのえたつ 旧8/30	
29 先負(日) つちのとみ 旧9/1	(1)市民集団健診 (対象地区/胡屋) 場所/沖縄市役所 受付時間/8:30~10:30・13:00~14:00 *胃がん検診(胃バリウム検診)は午前のみ
30 仏滅(月) かのえうま 旧9/2	休館/市立郷土博物館・ヒストリート
1 大安(火) かのとつじ 旧9/3	(11)離乳食スタート教室 ※要予約 場所/福祉文化プラザ 時間/13:30~16:00
2 赤口(水) みずのえさる 旧9/4	休館/エイサー会館

健診・健康相談・各種教室等
(1)市民集団健診 対象地区/海邦町・泡瀬第二・東桃原・登川・胡屋 問合せ/市民健康課 (内線 2240)
(2)市民運動相談(成人) 時間/13:30~15:30 (3)市民健康・運動相談(成人) 時間/13:30~15:30 (4)夜間運動相談 ※要予約 定員/30人 時間/18:00~20:00 (2)(3)(4)共通 場所/保健相談センター 申込・問合せ/保健相談センター TEL 098-938-2564
(5)乳児健診 場所/沖縄市役所 受付時間/9:00~11:00、13:00~15:00 ・ブックススタート 9:00~16:00 ・子育て講座「子育てわらべうた」 9:30~11:30 (6)1歳6か月児健診 (7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 問合せ/こども相談・健康課 (内線 2283)
(8)こうのとり相談 ※来所相談は要予約 妊娠・不妊に関する相談 時間/9:00~18:00 (9)産後ママ教室 ※要予約 時間/13:20~16:00 (10)すこやか教室(両親学級)①②③④ ※要予約 時間/13:30~16:00 申込・問合せ/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 (11)(12)共通 場所/福祉文化プラザ 時間/13:30~16:00 申込・問合せ/こども相談・健康課 (内線 2284)

児童館・児童センター 各種教室
①乳幼児親子向け ベビーマッサージ体験会 ※要予約 時間/10:30~12:00 対象・定員/生後1か月~あんよ前の子と保護者・8組
②ここひま☆カラーセラピー ※要予約 時間/10:00~12:00 対象・定員/子育て中の保護者・8人 ①②共通 場所/福祉文化プラザ児童センター 申込・問合せ/沖縄市福祉文化プラザ児童センター TEL 098-930-1695
③トランポリン教室 ※要予約 対象・定員/就学前の子と保護者・15組
④親子ヨガ教室 ※要予約 対象・定員/生後3か月~1歳半の親子・15組 ③④共通 場所/宮里児童センター 時間/10:30~12:00 申込・問合せ/沖縄市宮里児童センター TEL 098-989-4655
⑤親子ピラティス教室 ※要予約 場所/あげだ児童館 時間/10:30~12:00 対象・定員/生後3か月~1歳半の子と保護者・12組 申込・問合せ/沖縄市あげだ児童館 TEL 098-934-4643

沖縄市出前児童館
日時/月~金 16:00~18:00 場所/月 センター公民館、知花公民館、★美里公民館 火 越来公民館、胡屋公民館、★古謝公民館 水 海邦町公民館、登川公民館、★山里公民館 木 泡瀬公民館、比屋根公民館、★明道公民館 金 池原公民館、松本公民館、★沖縄市芸能館 活動団体 ・沖縄ハンズオンNPO ・NPO法人たのしい教育研究所 (9月17日~20日・30日の★印の公民館等) 対象/小学生または親子 参加費/無料 問合せ/こども相談・健康課 (内線 2282)

ウォーキングの効果って?!

ウォーキングはいつでも、どこでも、年齢を問わず手軽に行える素晴らしい運動です。それなのに、その効果についてはあまりよく知られていないように思われます。代表的な効果については次のようなことが言われています。

- ① 高血圧の改善
- ② 脂質異常の改善
- ③ 肥満の改善
- ④ 肝機能の改善
- ⑤ 糖尿病の改善
- ⑥ 心肺機能の強化
- ⑦ 骨の強化
- ⑧ ストレス解消

もしみなさんの中で、このようなことでお悩みの方がいきましたら、朝夕の涼風が吹かれましたら、歩いてみませんか?

市民健康課 (内線 2241)



健康づくりキャラクター おきはくん