

日	健診・教室・お知らせ等
1 大安 (火) かのとひつじ 旧9/3	毎月1日は飲酒運転の根絶運動の日 (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
2 赤口 (水) みずのえさる 旧9/4	(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
3 先勝 (木) みずのととり 旧9/5	毎月3日はちゅらさん運動の日
4 友引 (金) きのえいぬ 旧9/6	(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
5 先負 (土) きのとい 旧9/7	(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
6 仏滅 (日) ひのえね 旧9/8	(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
7 大安 (月) ひのとうし 旧9/9	(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
8 赤口 (火) つちのえとら 旧9/10	(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
9 先勝 (水) つちのとうし 旧9/11	(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
10 友引 (木) かのえたつ 旧9/12	(7)3歳児健診 場所/保健相談センター 受付時間/13:00~14:00 (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
11 先負 (金) かのとみ 旧9/13	(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

日	健診・教室・お知らせ等
12 仏滅 (土) みずのえうま 旧9/14	(13)妊活教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
13 大安 (日) みずのとみ 旧9/15	(1)市民集団健診 (対象地区/センター・八重島) 場所/沖縄市役所 受付時間/8:30~10:30
14 赤口 (月) きのえさる 旧9/16	体育の日 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
15 先勝 (火) きのととり 旧9/17	(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 休館/市立図書館
16 友引 (水) ひのえいぬ 旧9/18	(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
17 先負 (木) ひのとい 旧9/19	(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)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
18 仏滅 (金) つちのえね 旧9/20	(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 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
19 大安 (土) つちのとうし 旧9/21	(13)妊活教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00
20 赤口 (日) かのえとら 旧9/22	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
21 先勝 (月) かのとうし 旧9/23	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート

日	健診・教室・お知らせ等
22 友引 (火) みずのえたつ 旧9/24	即位礼正殿の儀の行われる日 市役所開庁 休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
23 先負 (水) みずのとみ 旧9/25	(1)市民集団健診 (対象地区/池原) 場所/かりゆし園 受付時間/8:30~10:30 (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
24 仏滅 (木) きのえうま 旧9/26	「コザ×桜坂」シネマコレクション 入場料 23日(水) (上映作品・開演時間 調整中) 一般(前売)1,200円 24日(木) シニア1,200円 桜坂会員1,000円
25 大安 (金) きのとひつじ 旧9/27	(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 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 休館/市立図書館
26 赤口 (土) ひのえさる 旧9/28	(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
27 先勝 (日) ひのとうし 旧9/29	(1)市民集団健診 (対象地区/安慶田) 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
28 仏滅 (月) つちのえいぬ 旧10/1	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート
29 大安 (火) つちのとい 旧10/2	(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
30 赤口 (水) かのえね 旧10/3	(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
31 先勝 (木) かのとうし 旧10/4	休館/市立図書館・市立郷土博物館・ヒストリート

健診・健康相談・各種教室等
(1)市民集団健診 対象地区/センター・八重島・池原・安慶田 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 (8)(9)(10)共通 場所/母子未来センター 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)
(13)妊活教室 ※要予約 場所/母子未来センター 時間/13:30~16:00 申込・問合せ/母子未来センター TEL 098-938-1103

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 ※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 (10月15日~18日・21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)

## もあいや職場仲間と健康づくり始めてみませんか?

「カラダと」健康づくりをテーマに全4回、抱える悩みやニーズに合わせて専門スタッフがプログラムを提案し、皆さんと一緒に実践していきます。

・日時、場所は要相談。  
・受講料無料  
・託児相談可

【参加者の声】

☆教室を受けて良かった事

- ・正しい食事の知識が身についた
- ・健康に対する意識づけにすごく良い
- ・血圧が落ち着いてきた
- ・健康に関する正しい情報を得る事が出来た

☆教室後の生活の変化

- ・生活が規則正しくなった
- ・食品表示を見るようになった
- ・食卓のバランスを考えるようになった
- ・など、嬉しい声が届いています。

健康づくりをしたいけど、自己流でやり方が正しいかわからない、一人では続けることが難しいという方にお勧めです。

気になる方は、お気軽にお問い合わせください。

市民健康課(2243)

