

令和6年度受診券の
有効期限は **3月31日(月)** です
問 市民健康課 (内線2246)

沖縄市出前児童館

ご利用日時 月～金 16:00▶18:00
対象 小学生または親子 場所 各公民館 無料
〈問 とも相談・健康課〉 こどもの居場所づくり支援担当 (内線2282)

月 知花・美里・センター
火 胡屋・古謝・越來
水 登川・宮里・海邦町
木 久保田・明道・泡瀬
金 比屋根・松本・池原

介護保険料10期分
納付期限のお知らせ

後期高齢者医療保険料9期分
納期限及び口座振替日は **3月31日(月)**

前日までに
残高確認を
願います。

毎月1日は

根絶運動の日

3日は

ちゅらさん運動の日

第3日 曜日は

ファミリー読書の日

日	月	火	水	木	金	土
2/23 旧1/26 友引 天皇誕生日	2/24 旧1/27 先負 振替休日	2/25 旧1/28 仏滅 8 産後ママ教室 時間／10:00～12:00 9 すこやか教室(両親学級)② 時間／13:30～15:30	2/26 旧1/29 大安 12 親子ベビーリトミック体験会 時間／10:30～11:30 19 トランポリン教室 時間／10:30～12:00	2/27 旧1/30 赤口 17 親子ピラティス 時間／10:30～12:00 18 ママとベビーの体軸セラピー 時間／10:30～12:00	2/28 旧2/1 友引 4 市民健康・運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	1 旧2/2 先負 飲酒運転の根絶運動の日
2 旧2/3 仏滅	3 旧2/4 大安 ちゅらさん運動の日	4 旧2/5 赤口 10 離乳食スタート教室 時間／13:30～16:00	5 旧2/6 先勝 6 1歳6か月児健診 受付時間／12:45～14:20	6 旧2/7 友引 7 3歳児健診 受付時間／12:45～14:20 13 ベビーマッサージ 時間／10:30～12:00 17 親子ピラティス 時間／10:30～12:00	7 旧2/8 先負 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	8 旧2/9 仏滅 9 すこやか教室(両親学級)③ 時間／10:00～12:00 13:30～15:30
9 旧2/10 大安	10 旧2/11 赤口	11 旧2/12 先勝 8 産後ママ教室 時間／10:00～12:00 9 すこやか教室(両親学級)① 時間／13:30～15:30 11 離乳食ステップアップ教室 時間／13:30～16:00	12 旧2/13 友引 7 3歳児健診 受付時間／12:45～14:20 12 親子リトミック体験会 時間／10:30～11:30	13 旧2/14 先負 2 市民健康相談(成人) 時間／14:00～16:00 6 1歳6か月児健診 受付時間／12:45～14:20 14 びよん!びよん!トランポリン教室 時間／10:30～12:00 17 親子ピラティス 時間／10:30～12:00	14 旧2/15 仏滅 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	15 旧2/16 大安
16 旧2/17 赤口 ファミリー読書の日	17 旧2/18 先勝	18 旧2/19 友引	19 旧2/20 先負 12 親子ベビーリトミック体験会 時間／10:30～11:30	20 旧2/21 仏滅 春分の日	21 旧2/22 大安 3 市民運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	22 旧2/23 赤口
23 旧2/24 先勝 5 乳児一般健診 受付時間／9:00～11:00 13:00～15:00	24 旧2/25 友引	25 旧2/26 先負 8 産後ママ教室 時間／10:00～12:00 9 すこやか教室(両親学級)② 時間／13:30～15:30	26 旧2/27 仏滅	27 旧2/28 大安	28 旧2/29 赤口 4 市民健康・運動相談(成人) 時間／13:30～15:00	29 旧3/1 先負
30 旧3/2 仏滅	31 旧3/3 大安	4/1 旧3/4 赤口 飲酒運転の根絶運動の日	4/2 旧3/5 先勝	4/3 旧3/6 友引 ちゅらさん運動の日	4/4 旧3/7 先負	4/5 旧3/8 仏滅

健診・健康相談

1 市民集団健診
3月は実施なし
問 市民健康課(内線2246)

2 市民健康相談(成人)
場所／市立図書館 まなびの部屋

3 市民運動相談(成人)

4 市民健康・運動相談(成人)
場所／保健相談センター
問(申込)／市民健康課(内線2262)

出産・こども健診・教室 等 ※要予約

5 乳児一般健診
場所／沖縄市役所・ブックススタート
・子育て講座「子育てちわらべうた」(9:30～11:30)

6 1歳6か月児健診

7 3歳児健診
場所／沖縄市武道館(コザ運動公園内)
問 こども相談・健康課(内線2283)

8 産後ママ教室

9 すこやか教室(両親学級)①②③
問(申込)／母子未来センター
☎098-938-1103

10 離乳食スタート教室

11 離乳食ステップアップ教室
場所／沖縄市福祉文化プラザ
問(申込)／こども相談・健康課(内線2284)

児童館・児童センター・各種教室 ※要予約

12 親子リトミック体験会
対象／ひとり歩き～5歳の子と保護者 定員／15組
親子ベビーリトミック体験会
対象／6か月～よちよち歩き(抱っこ)の子と保護者 定員／10組

13 ベビーマッサージ
対象／子と保護者 定員／8組
※予防接種の2日前～2日後は参加できません

14 びよん!びよん!トランポリン教室
対象／1～5歳の子と保護者 定員／15組
問(申込)／沖縄市福祉文化プラザ児童センター
☎098-930-1695

15 トランポリン教室
対象／未就学児と保護者 定員／15組

16 親子deヨガ教室
対象／3か月～1歳6か月の子と保護者 定員／15組
問 沖縄市宮里児童センター
☎098-989-4655

17 親子ピラティス
対象／未就学児と保護者 定員／8組
問(申込)／沖縄市あげだ児童館
☎098-934-4643

18 ママとベビーの体軸セラピー
対象／1か月～1歳の子と保護者 定員／10組

19 トランポリン教室
対象／1歳～5歳の子と保護者 定員／8組

20 大人のカラーセラピー
対象／子育て中のお母さん 定員／8組
問(申込)／桃山公園内体験学習施設やまっち
☎098-989-6067

特集

市政トピックス

連載コラム

市民カレンダー

おでかけカレンダー

お知らせ