

地域のいきがいを発信♪

いきがいの輪 わ♪

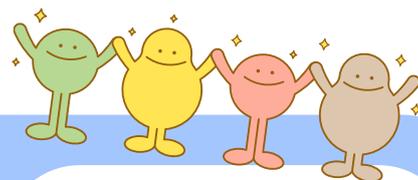
2025年8月号

地域包括支援センター中部南

●住所：沖縄市住吉1-14-29
（社会福祉センター2階）

●電話：098-923-0603

地域の情報発信♪



	講座名	講師職種
1	自分でできる膝・腰の痛みの予防 ～ 痛みを予防して活動的な毎日を送ろう ～	理学療法士
2	体を動かして認知症を予防しよう ～ スクエアステップ編 ～	健康運動指導士
3	食べる楽しみいつまでも ～ お口はとっても働きもの！ ～	歯科衛生士
4	しっかり聞こえる？笑顔で会話、耳の健康維持 ～ 認知症と聞こえの関係について ～	言語聴覚士
5	長く自分の足で歩けるように ～ 足元から健康に、知ってほしい足や靴のこと ～	義肢装具士
6	こころの健康づくり ～ ストレスとの付き合い方 ～	社会福祉士
7	お薬正しく飲めていますか？ ～ 今さら聞けないお薬のはなし ～	薬剤師
8	生活習慣病を予防・改善する食事 ～ 食べることは生きること ～	看護師
9	人生100年時代 ～ 元気で長生きするための方法 ～	理学療法士

皆さんが健康でいきいきと暮らし続けられるために必要な生活のポイントを聞くことができます♪各自治会での開催となりますので、開催の日程がきまりましたら包括広報誌にてお知らせ致しますね。

他にもご希望の勉強会やお話し会がありましたら包括までご相談くださいね♪



高齢者元気教室 第4クール

高齢者元気教室は沖縄市在住の65歳以上の方であれば、介護保険の認定を受けていない方でも通うことができる教室です！

いつまでも元気な生活をおくるためにも、介護保険を利用するという前に運動習慣を身に着け、日頃から健康を意識することがとても大切です♪

『最近ちょっと身体が動かしにくいな…』『もう年だしな…』と感じたら、まずは包括へご相談下さい♪事前のご相談はいつでも大丈夫です(^^)

申し込み期間：令和7年9月1日～9月5日

うちなー料理教室

おいすぎて
おなかいっぱい
おかわりしました♪
また作ろうね！



沖縄市食生活改善推進員（愛称：しょっかいさん）さんの活動を紹介します♪

【私たちの健康は私たちの手で！】おいしくバランスの取れた食事は健康の基本です。沖縄市食生活改善推進員は地域の健康づくりを支える大切な存在です(^ ^)

そんな皆さんの活動で、夏休みこども料理教室が開催されました♪
じゅーしー・くーぶいりちー・アーサ汁・アガラサーと盛りだくさんなうちなー料理を、地域の女性会の皆さん・親子で参加された皆さんとつくりました。親子で参加された方には県外の方も県内からも参加があり、子どもたちは『学校の給食と同じくらいおいしい！！』と目をキラキラさせていました♪

Clay Rose：ボランティア依頼受付中

沖縄市で活動されているClay Roseさんは紙粘土を使ってバラのお花を作り、それをフォトフレームやリースにした作品を作られています。

ボランティアで、自治会やデイサービス、こども会などで作り方を教える事がしたいと包括へご依頼がありました♪材料費のお支払いはありますが、講師代などは不要との事でしたので、教室の依頼がございましたら包括中部南へご連絡下さい♪

受付担当：高宮城・照屋

包括中部南：098-923-0603

