

みんなで仲良く健康づくり♪37(さんなな)運動

地域で健康づくりに取り組む雰囲気を高めるため、市内の37自治会において健康づくりに関する取り組みを実施します。

自治会への加入・未加入を問わず参加できます。ご家族・ご友人と楽しく健康づくりに挑戦してみませんか？ ご参加をお待ちしています♪

※開催日時・実施内容は変更になる場合があります。

詳しくは、各自治会事務所または市民健康課へお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先：沖縄市 市民健康課 健康推進係

電話：098-939-1212 (内線 2241)

おうちでできる健康的な姿勢

自治会	開催日	時間
諸見里	3月 7日(木)	14:00-
高原	調整中	調整中

ホームエクササイズ

自治会	開催日	時間
東	2月 8日(金)	10:00-
安慶田	3月 7日(木)	10:00-

医師の講話 (高血圧について)

自治会	開催日	時間
越来	3月 7日(木)	14:00-

医師の講話 (高血圧について) とヘルシークッキング

自治会	開催日	時間
山内	3月 3日(日)	10:00-

腰痛・ひざ痛予防と改善

自治会	開催日	時間
泡瀬第一	3月 9日(土)	14:00-

足の健康

自治会	開催日	時間
古謝	3月 1日(金)	14:00-

グラウンドゴルフ

自治会	開催日	時間	会場
松本	3月 3日(日)	10:00-	かりゆし園多目的広場
山里	3月 3日(日)	9:00-	諸見里近隣公園
与儀	3月 10日(日)	10:00-	たんぽぽ公園
嘉間良	3月 10日(日)	13:30-	八重島公園
南桃原	3月 17日(日)	10:00-	八重島公園
住吉	3月 17日(日)	13:30-	八重島公園

楽しくエクササイズ

自治会	開催日	時間
泡瀬	2月 8日(金)	10:00-
室川	3月 4日(月)	14:00-
胡屋	3月 5日(火)	14:00-

ゆんたくしなから楽しく運動

自治会	開催日	時間
登川	3月 7日(木)	14:00-
比屋根	3月 15日(金)	10:00-

操体法サークル体験版

自治会	開催日	時間
照屋	3月 6日(水)	10:00-

動作法体験

自治会	開催日	時間
大里	3月 7日(木)	14:00-
宮里	3月 7日(木)	19:30-
泡瀬第二	3月 10日(日)	10:00-



ヘルシークッキング♪ ※要予約 各自治会事務所へ

自治会	開催日	時間	会場
美里	2月 23日(土)	11:00-	美里公民館 調理室
中の町	3月 7日(木)	10:00-	中の町公民館 調理室
園田	3月 7日(木)	10:00-	園田公民館

私たちも応援しています!!(協力機関)

中部地区医師会、中部地区歯科医師会、中部病院、愛聖クリニック、
 翔南病院、中部協同病院、ちゅうざん病院、沖縄県ウォーキング協会、
 プレイバックシアター研究所、操体法サークル講師、健康管理士、
 中部保健所、琉球大学健康づくり支援プロジェクトLib、
 沖縄市食生活改善推進協議会、沖縄市基幹型相談支援センター、
 沖縄市自治会長協議会、スポーツ推進委員、市民スポーツ課

NEW スポーツ体験!カローリング

自治会	開催日	時間
明道	3月 3日(日)	14:00-
泡瀬第三	3月 10日(日)	10:00-
センター	3月 20日(水)	14:00-

3種目競技(スカットボール・公式わなげ・ピンボール)

自治会	開催日	時間
城前	3月 12日(火)	9:00-

みんなでウォーキング♪

自治会	開催日	時間
海邦町	2月 26日(火)	19:30-
八重島	3月 2日(土)	9:00-
知花	3月 7日(木)	14:00-

歩け歩け大会

自治会	開催日	時間
池原	調整中	調整中

かんと生きる

自治会	開催日	時間
吉原	3月 24日(日)	14:00-

病と共に生きる

自治会	開催日	時間
久保田	3月 10日(日)	14:00-

各種体操

自治会	開催日	時間
東桃原	3月 10日(日)	14:00-

平成31年1月11日時点