

### 『いきいき筋力アップ教室』 ～65歳からの筋力トレーニング～

いつまでも元気でいるために、自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動とストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。

日時 9/4～11/20 毎週水曜日  
10:00～12:00 (全12回)

場所 勤労青少年ホーム

対象

▶市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方

▶医師からの運動制限のない方  
(医師からの意見書を提出していただく場合もあります)

▶原則として全日程に参加できる方

定員 12人(応募者多数の場合、新規の方を優先し抽選します)

申込期間 8/1(木)～8/20(火)

※窓口または電話で受付後、窓口にて申請書を記入

☎ 介護長寿課 内線 529

### がんじゅ～広場(動作法教室)

①日時 毎週金曜日10:00～12:00

場所 願寿ひろば赤道(30人程度)  
(赤道老人福祉センター)

②日時 毎週金曜日14:00～16:00

場所 願寿ひろば伊利原(10人程度)  
(伊利原老人福祉センター)

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料 ※初回会場にて申込み

お問合せは介護長寿課です。

お間違いなく!

☎ 介護長寿課 内線 204

### 『ウォーキングday』 ～みんなで歩いて脂肪燃焼～

日時 毎月 第2・4月曜日 9:00～  
(8月は26日のみ)

集合場所 いこいの市民パーク管理  
事務所手前左側 東屋

対象 市内在住で、運動制限のない方

内容 ストレッチ・美らがんじゅう体操・  
1時間程度のウォーキング

※帽子、飲み物をご持参ください。

※荒天の場合は中止します。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

### メタボ予防運動教室

日時 ①8/7(水)10:00～11:00

②8/30(金)14:00～15:00

※15分前までに受付

場所 保健相談センター 2階ホール

対象 市内在住で、運動制限のない方

内容 有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングなど

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、  
飲み物

参加費 無料(当日受付)

☎ 保健相談センター ☎898-5583

### 「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者募集について

本事業は、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

費用 参加費として10万円 ※30年度参加者以外は複数回の応募ができます。

※付添い希望者は、要相談となります。

※参加者の高齢化を考慮して看護師が同行します。

※日程等の詳細は、日本遺族会事務局 ☎03-3261-5521 まで

※お申込みは、お住まいの各都道府県遺族会へお願いします。

#### 〈実施地域〉

地域名	申込状況	募集人員
旧満州	申込締切	-
旧ソ連	申込締切	-
西部ニューギニア	申込締切	-
ソロモン諸島	2019.7.18	20人
東部ニューギニア	2019.8.2	42人
トラック・パラオ諸島	2019.8.13	40人
ボルネオ・マレー諸島	2019.8.29	40人
フィリピン(一次)	2019.9.9	120人

#### 〈特定地域〉

地域名	申込状況	募集人員
西部ニューギニア	2019.11.18	36人
東部ニューギニア	2019.12.12	36人
ミャンマー	2019.12.23	36人

地域名	申込状況	募集人員
マリアナ諸島	2019.9.20	40人
ミャンマー	2019.10.11	60人
マーシャル・ギルバート諸島	2019.11.6	40人
台湾・バシー諸島	2019.12.3	30人
ビスマーク諸島	2019.12.12	40人
フィリピン(二次)	2020.1.14	120人
中国	2020.1.23	80人

☎ 沖縄県遺族連合会 ☎834-2811

### 生活の不安や心配 ご相談ください

～平成27年4月より生活困窮者自立支援法が始まりました～

相談無料  
秘密厳守

相談できる方 市内在住で、生活や就職などに困っている方であれば、どなたでも相談できます。(相談については、幅広くお伺いします)ご家族やご友人など、周りの方からの相談も受け付けます。※ただし、生活保護受給者は対象外

▶自立相談支援事業 経済的な問題等で生活に不安がある方に対し、どのような支援が必要かを一緒に考え、ご本人の意向を踏まえた具体的な支援プランを作成し、自立に向けたサポートを行います(一人ひとりに応じた支援プランを作成)

▶住居確保給付金の支給 65歳未満で離職により住居を失いましたか、そのおそれのある方に対し、安定した求職活動ができるように、期限付きで家賃相当額を支給します。

▶一時生活支援事業 一定の住居を持たない方、車上やネットカフェ等の不安定な住居形態の方へ、一定期間に限り宿泊場所や衣食の提供を行います。

▶就労準備支援事業 「社会との関わりが不安」など、すぐに就労することが困難な方に、基礎能力の形成を図るための支援を計画的に行います。

▶家計改善支援事業 生活に困窮している世帯で債務問題など家計に課題を抱えている方を対象に、家計を再建するための支援を行います。

▶就労訓練事業 一般就労が困難な方に、就労に向けた準備の一環として短時間の軽作業の機会を提供するなどして自立に向けた支援を実施します。

▶子どもの学習・生活支援事業 経済的理由などから適切な学習環境を確保することが難しい子どもに対し、学習環境の提供と意欲向上の支援(通塾)、保護者への助言などを行います。(通塾は申込期間が決まっているためご確認ください)

☎ 生活福祉課 生活支援係 ☎893-4480

### 宜野湾市食生活改善推進員養成講座 受講生募集!

「食」で市民の健康をサポートする食生活改善推進員として地域のボランティア活動に参加する際に必要な食を通じた健康づくりのための講座です。

期間 8/30～10/18 (毎週金曜日全8回)

場所 保健相談センター ※調理実習の回のみ中央公民館調理室

受講資格 20歳～65歳の市民で、食と健康に関心があり、ボランティア活動に参加できる方

定員 25人(先着順) 受講料 無料

募集期間 7/29(月)～8/20(火)

申込方法 窓口または電話にて申込

☎・☎ 保健相談センター ☎898-5583