

# みんなで仲良く健康づくり♪37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。沖縄市民・沖縄市内在勤の方は、自治会への加入・未加入を問わず参加できます。ご家族・ご友人と一緒に楽しく健康づくりに挑戦してみませんか？

※ 新型コロナウイルスの感染状況によっては変更または中止になる場合があります。

参加を希望される方は、各自治会事務所または市民健康課へお問い合わせください。  
お問い合わせ：市民健康課 健康推進係 TEL 098-939-1212（内線 2241）

## ◆健康ウォーキング◆

自治会	開催日	時間
室川	3/5(金)	10時～12時
安慶田	3/10(水)	10時～12時

## ◆認知症について◆

自治会	開催日	時間
山内	3/5(金)	14時～16時

## ◆正しい運動法◆

自治会	開催日	時間
諸見里	3/10(水)	14時～16時

## ◆ゾンビウォーキング◆

自治会	開催日	時間
泡瀬第一	3/18(木)	14時～15時

## ◆身体をリラックスさせるお家体操◆

自治会	開催日	時間
明道	3/4(木)	14時～16時
登川	3/5(金)	10時～12時

## ◆痛みと運動◆

自治会	開催日	時間
泡瀬第二	3/8(月)	10時～12時

## ◆正しい運動法◆

自治会	開催日	時間
山里	2/15(月)	14時～16時

## ◆より良い睡眠の心と身体づくり◆

自治会	開催日	時間
古謝	3/1(月)	14時～15時

## ◆膝の痛みは足裏を変える！◆

自治会	開催日	時間
大里	2/10(水)	14時～16時

## ◆各種体操◆

自治会	開催日	時間
高原	2/18(木)	10時～12時
東	3/2(火)	10時～11時

## ◆生活習慣病について◆

自治会	開催日	時間
知花	3/5(金)	10時～12時
比屋根	-	-

## ◆ヘルシークッキング◆

自治会	開催日	時間
泡瀬	2/19(金)	10時～12時
泡瀬第三	3/5(金)	19時～21時
池原	3/12(金)	14時～16時

## ◆カラーリング◆

自治会	開催日	時間
胡屋	2/16(火)	14時～15時半
中の町	2/26(金)	14時～16時
美里	3/6(土)	10時～12時
センター	3/10(水)	14時～16時

## ◆お口の健康と身体の関係について◆

自治会	開催日	時間
久保田	3/5(金)	10時～11時

## ◆2種目競技ふれあい大会◆

自治会	開催日	時間
城前	3/2(火)	9時半～12時

※場所：城前公園

## ◆グランドゴルフ◆

自治会	開催日	時間	場所
越来	2/23(火)	9時～12時	越来中運動場
与儀	3/5(金)	10時～12時	たんぽぽ公園
住吉	3/7(日)	9時～12時	八重島公園
八重島	3/7(日)	9時～12時	八重島公園
宮里	3/7(日)	9時～12時	若夏公園
松本	3/7(日)	9時～12時	かりゆし園
嘉間良	3/7(日)	13時半～15時半	八重島公園
東桃原	3/7(日)	14時～16時	マンタ公園
吉原	3/7(日)	15時～17時	吉原公園
園田	3/11(木)	10時～12時	諸見里公園
南桃原	3/14(日)	9時～12時	公民館公園

## ◆優しいヨガ◆

自治会	開催日	時間
海邦町	3/4(木)	14時～15時

## ◆健康体操◆

自治会	開催日	時間
照屋	3/7(日)	10時～11時半

## 私たちが応援しています!!(協力機関)

中部地区医師会、中部地区歯科医師会、中部地区薬剤師会、社会医療法人 敬愛会、愛聖クリニック、中部協同病院、翔南病院、ちゅうざん病院、県立中部病院、みきお歯科医院、沖縄県ウォーキング協会、合同会社 Life Wave、株式会社プレイバック・シアター研究所、健康管理士、中部保健所、食生活改善推進協議会



※参加の際は、マスク着用等の感染症対策へのご協力をお願いします。