

令和3年度の市民集団健診は**予約制**です。
※定員あり(先着順)
予約受付窓口(市民健康課)
TEL.098-939-3126(土日・祝日を除く)

沖縄市出前児童館
お問い合わせ/子ども相談・健康課 子どもの居場所づくり支援担当(内線2282)
ご利用日時/毎週月～金 16:00～18:00
対象/小学生または親子 参加費/無料 場所/各公民館

月 知花・美里・センター 木 比屋根・明道・泡瀬
火 胡屋・古謝・越来 金 松本・中の町・池原
水 登川・宮里・海邦町



健診・健康相談・各種教室 等

- 1 市民集団健診 ※予約制**
場所/産業交流センター・かりゆし園・沖縄市役所
お問い合わせ/市民健康課(内線2240)
- 2 市民健康相談(成人)**
時間/14:00～16:00
場所/市立図書館 まなびの部屋
お問い合わせ/市民健康課(内線2262)
- 3 市民運動相談(成人)**
- 4 市民健康・運動相談(成人)**
時間/13:30～15:30
場所・お問い合わせ(申込)
保健相談センター TEL.098-938-2564

- 5 乳児健診**
場所/沖縄市役所
受付時間/9:00～11:00・13:00～15:00
●ブックスタート 時間/9:00～16:00
●子育て講座「子育てわらべうた」
時間/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)
受付時間/13:00～14:00
お問い合わせ/子ども相談・健康課(内線2283)

- 8 産後ママ教室 ※要予約**
時間/13:20～16:00
- 9 すこやか教室(両親学級)①② ※要予約**
時間/10:00～12:00
すこやか教室(両親学級)③ ※要予約
時間/9:30～12:00・13:30～16:00

- 10 妊産婦のための歯の健康教室 ※要予約**
時間/13:30～15:30
場所・お問い合わせ(申込)
母子未来センター TEL.098-938-1103

- 11 離乳食スタート教室 ※要予約**
- 12 離乳食ステップアップ教室 ※要予約**
場所/沖縄市福祉文化プラザ
時間/13:30～16:00
お問い合わせ(申込)/子ども相談・健康課(内線2283)

児童館・児童センター・各種教室

- 1 親子リトミック体験会 ※要予約**
時間/10:30～11:30
対象・定員/生後6か月～5歳の親子・10組
- 2 できたことノート&カラーセラピー ※要予約**
時間/10:30～12:00
対象・定員/子育て中の保護者・8人
- 3 トランポリン教室 ※要予約**
時間/10:30～12:00
対象・定員/1歳～5歳の親子・10組

- 場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市福祉文化プラザ児童センター
TEL.098-930-1695

- 4 トランポリン教室 ※要予約**
対象・定員/就学前の子と保護者・10組

- 5 親子deヨガ教室 ※要予約**
対象・定員/生後3か月～1歳半の親子・10組
時間/10:30～12:00
場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市宮里児童センター
TEL.098-989-4655

- 6 親子ピラティス ※要予約**
時間/10:30～12:00
対象・定員/生後3か月～就学前の子と保護者・6組
場所・お問い合わせ(申込)
沖縄市あげだ児童館 TEL.098-934-4643

- 7 3歳児健診**
場所/沖縄市福祉文化プラザ
時間/13:30～16:00
お問い合わせ(申込)/子ども相談・健康課(内線2283)

日	月	火	水	木	金	土
31	1 大安 旧曆 9/27	2 赤口 旧曆 9/28	3 先勝 旧曆 9/29	4 友引 旧曆 9/30	5 仏滅 旧曆 10/1	6 大安 旧曆 10/2
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>納付期限のお知らせ</p> <p>●介護保険料6期分 ●国民健康保険料5期分 ●後期高齢者医療保険料5期分</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px;">納期限及び口座振替日は 11月30日 前日までに残高確認を お願いいたします。</p> </div>						
7 赤口 旧曆 10/3	8 先勝 旧曆 10/4	9 友引 旧曆 10/5	10 先負 旧曆 10/6	11 仏滅 旧曆 10/7	12 大安 旧曆 10/8	13 赤口 旧曆 10/9
14 先勝 旧曆 10/10	15 友引 旧曆 10/11	16 先負 旧曆 10/12	17 仏滅 旧曆 10/13	18 大安 旧曆 10/14	19 赤口 旧曆 10/15	20 先勝 旧曆 10/16
21 友引 旧曆 10/17	22 先負 旧曆 10/18	23 仏滅 旧曆 10/19	24 大安 旧曆 10/20	25 赤口 旧曆 10/21	26 先勝 旧曆 10/22	27 友引 旧曆 10/23
28 先負 旧曆 10/24	29 仏滅 旧曆 10/25	30 大安 旧曆 10/26	12/1 赤口 旧曆 10/27	2 先勝 旧曆 10/28	3 友引 旧曆 10/29	4 大安 旧曆 11/1
5 赤口 旧曆 11/2	6 先勝 旧曆 11/3	7 友引 旧曆 11/4	8 先負 旧曆 11/5	9 仏滅 旧曆 11/6	10 大安 旧曆 11/7	11 赤口 旧曆 11/8