

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・ご友人と楽しく健康づくりに挑戦してみませんか？

※開催日時・実施内容は変更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下さい。

お問い合わせ先：市民健康課 健康推進係 ☎ 098-939-1212 (内線 2243)

◆新春ウォーキング◆

自治会	開催日	時間
宮里	1/1	6時半～

◆歩け歩け大会◆

自治会	開催日	時間
池原	2/23	9時～12時

◆みんなでウォーキング◆

自治会	開催日	時間
与儀	3/6	10時～

◆カローリング◆

自治会	開催日	時間
美里	2/8	10時～12時
センター	2/19	14時～16時
安慶田	3/6	14時～16時
東桃原	3/8	10時～12時

◆膝痛の運動・口腔チェック◆

自治会	開催日	時間
越来	3/10	10時～12時

◆膝痛の運動◆

自治会	開催日	時間
山内	3/7	10時～12時

◆腰痛体操◆

自治会	開催日	時間
城前	3/10	10時～12時

◆体操ストレッチ◆

自治会	開催日	時間
東	3/10	10時～11時

◆ヘルシークッキング◆

自治会	開催日	時間
泡瀬	2/14	10時～12時
泡瀬第三	3/6	19時～21時
園田	3/10	10時～12時

◆睡眠について◆

自治会	開催日	時間
明道	3/4	14時～16時
泡瀬第二	3/8	10時～12時

◆バランスについて◆

自治会	開催日	時間
登川	2/19	14時～16時
知花	3/6	13時～14時

◆痛みと運動◆

自治会	開催日	時間
高原	2/20	10時～
久保田	2/21	10時～

◆転倒予防◆

自治会	開催日	時間
海邦町	3/4	15時～16時

◆ダイエット◆

自治会	開催日	時間
泡瀬第一	2/15	14時～16時

◆足について◆

自治会	開催日	時間
大里	3/6	14時～16時

◆正しい運動法◆

自治会	開催日	時間
諸見里	3/7	14時～16時

◆ロコモティブシンドロームの予防◆

自治会	開催日	時間
胡屋	3/7	10時～

◆お薬について◆

自治会	開催日	時間
古謝	3/1	14時～15時

◆意見交換会◆

自治会	開催日	時間
室川	2/14	10時～12時

◆グランドゴルフ◆

自治会	開催日	時間	場所
照屋	3/6	9時半～11時半	照屋公園
中の町	3/7	10時～	八重島公園
山里	3/8	9時～12時	諸見里近隣公園
松本	3/8	9時～12時	かいゆし園
比屋根	3/8	9時～13時	美東公園
住吉	3/8	13時～15時	八重島公園(A)
嘉間良	3/8	14時～16時	八重島公園(B)
南桃原	3/15	9時～12時	八重島公園(A)
八重島	3/15	9時～12時	八重島公園(B)
吉原	3/15	14時～16時	吉原公園

※内容が変更する可能性があります。

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、沖縄県ウォーキング協会、
琉球大学 健康づくり支援プロジェクト Lib、プレ
イバック・シアター研究所、
健康管理士、食生活改善推進協議会、
中部保健所

