

令和2年度 南風原町介護予防・日常生活支援総合事業 一般介護予防授業 **「高齢者水中運動教室」(第二期)** 水中で浮力を使って効果的に運動することにより、 心身機能を高めバランス能力を向上させ転倒予防を図ります。 **参加者募集!!**

場 所	時 間	実施期間	定 員	利用料
寿スイミング スクール	毎週水曜日と金曜日 (週2回) 11:20~12:20	9/4~10/30 (全16回)	15人	無料

【内容および方法】スイミング講師指導で行う、水中運動
(ウォーキング、筋トレ、ストレッチ)

【対 象 者】町内在住の65歳以上の方で会場まで来られる方、介護保険の認定を受けていない方

【申 込 方 法】電話で仮予約後、保健福祉課窓口(役場2階)にて健康確認を行い、受け付けます。
健康状態によっては、受け付けられない場合もあります。
※受け付け後、医師意見書(所定の様式有)の提出(自己負担)が必要です。

【申 込 期 間】令和2年8月3日(月)~8月21日(金)

【持参する物】①水着、②水泳帽子、③タオル、④飲み物(水分補給用)、⑤マスク

【そ の 他】一部送迎有り(送迎を必要と認めた者)

※新型コロナウイルスの影響で延期、休止になる場合があります。

お問い合わせ 保健福祉課(役場2階) ☎889-4416



参加者の声

体調が良くなり、手がよく上がるようになった。
教室がある日は、一層張り合いが出た!



令和2年度 南風原町介護予防・日常生活支援総合事業 一般介護予防授業 **「筋力アップ教室」(元気な高齢者向けのコース)** 筋力アップ・体力づくりにおすすめの運動教室です!! 少し息がはずむ程度の運動内容となっています。

場 所	時 間	実施期間	定 員	利用料
NB 沖縄 (津嘉山 1535)	毎週水曜日 13:15~15:15 (13:00集合)	開始月から 3ヶ月	12人	無料

【内 容】筋力トレーニング(自重負荷運動、マシントレーニング)、リズム体操等

【対 象 者】町内在住の65歳以上の方で会場まで来られる方、介護保険の認定を受けていない方

【申 込 方 法】電話で仮予約後、保健福祉課窓口(役場2階)にて受付。
看護師による健康確認を実施します。
※健康状態によっては、受付できない場合もあります。ご了承ください。

【申 込 期 間】定員に達するまで随時募集

【持参する物】①室内靴、②飲み物、③タオル、④運動しやすい服装、⑤マスク

【そ の 他】一部送迎有り(送迎を必要と認めた者)

※新型コロナウイルス感染症の影響で開始月がずれる可能性があります。

お問い合わせ 保健福祉課(役場2階) ☎889-4416



参加者の声

講師の説明が分かりやすく、大切なポイントをおさえることができたので、普段の生活に取り入れたい。
さわやかなスタッフに囲まれ、楽しく運動ができ、前向きな気持ちになることができた。



南風原町で **天然記念物が 見つかる!!**

7月2日、南風原町立中央公民館にて天然記念物である「リュウキュウヤマガメ」が発見されました。

リュウキュウヤマガメは山地の森林内の陸上で生活する陸ガメ。方言では「ヤマガミ」と呼ばれています。沖縄本島北部など限られた場所に生息している天然記念物です。



発見された!!

リュウキュウヤマガメのプロフィール

- ①甲長:49mm
(カメの大きさは甲羅の大きさを表します)
- ②体重:17g ③年齢:推定1才
- ④食べるもの:ミミズ、カタツムリ、
落ちている木の实など

~リュウキュウヤマガメからのお願い~

僕たち天然記念物は住む場所が決まっているよ。
今回、本来の生息地以外で見つかったんだ。
勝手に違うところへ連れて行かないでね。

第26回南風原町子ども平和学習交流



黙とうの様子

南風原町子どもたちが仲間づくりを通し、交流や研修を重ねながら平和について広く考えていく事業です。
南風原町内の4小学校から、各2名の児童が参加、6月23日に顔合わせが行われました。
10月まで研修を重ねていきます!!! 今回はメンバーの紹介を行います!



飯あげ体験

あ げ だ し ょ う こ ① 安慶田 翔 子 ②北丘小学校 ③絵を描くこと・料理 ④私たちが大人になって、この平和をどうやって続けていけるか勉強したいと思ったから	あ ら か き り ょ う す け ① 新 垣 涼 介 ②翔南小学校 ③野球 ④平和について学校の先生が教えてくれて、もっと知りたいと思ったから
な か ゑ と め い ① 仲 里 芽 依 ②北丘小学校 ③書道 ④学校で習った平和について、もっと知って考えてみたいと思ったから	と う ば る り お ① 桃 原 梨 生 ②翔南小学校 ③バレー ④戦争でたくさんの人が犠牲になったことを知って、平和についてもっと勉強したいと思ったから
まつ だ こ こ み ① 松 田 心 美 ②南風原小学校 ③和太鼓 ④学校で習ったことだけでなく、分からないことを解決したいと思ったから	し ろ ま る う か ① 城 間 瑠 華 ②津嘉山小学校 ③料理 ④戦争を体験していないから、戦争で起きたことを知りたいと思ったから
も と だ し げ ひ ろ ① 許 田 重 皓 ②南風原小学校 ③水泳(バタフライ)・レスリング ④おばあちゃんが戦争体験をしていて、いろんな話を聞いていると、今では考えられないことばかりがおきているから、なんでこんなことが起きたか知りたいと思ったから	あ ら か き の あ ① 新 垣 望 愛 ②津嘉山小学校 ③そろばん ④平和とは何かについて考えたいと思ったから
①氏 名 ②出身小学校 ③趣味・特技 ④参加の理由	