

ニコニコ健康づくり教室開催 受講生募集

健康には興味あるけれど、定期的に運動を行うのは意外と大変なもの。どのような運動をどれくらいの強さで、どのくらい行えば良いのかを、実践的に指導します。簡単な運動で健康体を維持しましょう!

内容紹介

- タオル体操
- ストレッチ
- ストレッチポール
- 簡単な筋トレ

- 日程** 令和6年9月26日(木)～10月31日(木)
火曜日・木曜日(全10回)
- 時間** 14:00～15:30
- 対象** 町内在住の成年男女
- 会場** 東風平運動公園体育館
- 定員** 40名
- 申込期間** 令和6年9月2日(月)～20日(金)
- 参加費** 無料
- 申込先** 東風平運動公園窓口
☎098-998-2140 ※電話申込可
受付時間(9:00～16:00まで)

上級救命講習のご案内

その命、あなたが守る! 応急手当を身に付けよう

心臓や呼吸が止まってしまうような重大な事故や病気は、いつどこで、何が原因でおこるかわかりません。その場合、早い応急手当が必要です。救える命を救うために、応急手当を学びませんか。9月の講習では上級救命講習を開催いたします。



- 上級救命講習**
- 開催日時** 令和6年9月7日(土)午前9時～午後5時
- 内容** 成人・小児・乳児の心肺蘇生、AED使用方法、止血法、異物除去法、傷病者管理法、傷病者搬送法等
- 開催場所** 島尻消防本部 2階講堂
- 定員** 20名
- 受講資格** 中学生以上(八重瀬町内に在住・在勤・在学の方)
- 修了証** 有
- 受講料** 無料
- 《お問い合わせ》**
- 申込期間** 令和6年8月5日(月)～8月30日(金)
午前8時30分～午後5時15分(平日)
- 申込先** 島尻消防組合消防本部 警防課
☎098-948-2512

広告欄

小学3年生でも、最短90日で英検2級
信頼と実績の個別指導!
マイクラブプログラミングで英語を学ぼう!

白川小学校
丘の上のコパン
ローソン
至 屋宜原

プログラミングスクール
トリニティ八重瀬教室

八重瀬町字上田原 118-2
☎098-914-0099

ネイティブ・バイリンガル講師による

科目		対象
●英検・英会話	●プログラミング	幼児～一般
●中学～大学受験	●速読 ●宿題	

「その時に慌てない為の防災講座」(2回)

中央公民館
9月講座

台風・大雨・地震など災害の備えはされていますか? 近年台風での停電や断水、大雨の被害も記憶に新しいところです。また、災害の被害は自宅にいる時だけとは限りません。「日々の備え」で家族の防災力を高めましょう。

①食料の備蓄・防災グッズの備え 日程:令和6年9月11日(水)

自分や家族に必要なものを考えてみよう!
使いながら備える「ローリングストック」のポイントや防災グッズを紹介します。

- 対象** 八重瀬町在住・在勤の成人で
2回とも参加できる方
- 時間** 各日10時～12時
- 場所** 八重瀬町中央公民館具志頭分館
会議室、調理室
- 定員** 16名(先着順)

②実習「簡単ポリ袋調理」 日程:令和6年9月12日(木)

「耐熱ポリ袋を使っての炊飯、おかずやデザートまで作ります。洗いや水を最小限にして調理する方法を実践します。

- 参加費** 500円
- 講師** うえはら さちこ なかち てるみ
上原 幸子 氏、仲地 輝美 氏
(ガールスカウト沖縄県)
- 持ち物** 飲み物、(12日のみ)エプロン、三角巾、手拭き
- 申込** 令和6年8月13日(火)～受付開始

「初心者向け スマホ体験講座」

「スマホに興味はあるけど、使えるか不安」「通話しか使ったことがない」方向けの、スマホの「楽しさ」や「便利」を体験する講座です。LINEや調べものをするなど便利なスマホを体験してみませんか?
※講座はソフトバンクの貸出機(iPhone)で行います。



- 対象** 八重瀬町在住・在勤で初心者・スマホを持っていない方
- 日時** 令和6年9月4日(水)
10時～11時30分
- 場所** 八重瀬町中央公民館 会議室
- 定員** 20名(先着順)
- 講師** ソフトバンク スマホアドバイザー
- 参加費** 無料
- 申込** 令和6年8月13日(火)～受付開始

「フェイスクア&眉メイク講座」

首や肩のストレッチから表情筋リフトアップなどのトリートメント(手当)と眉描きの基本を学びます。暑さや紫外線で疲れた肌の血行を良くして新陳代謝をうながし、小じわ予防や毛穴ケアで肌を清潔に保って肌も心も元気になりましょう。ご家族によるお年寄りのケアにもおすすめです。

- 対象** 八重瀬町在住・在勤の成人
- 日時** 令和6年9月18日(水)
10時～12時
- 場所** 八重瀬町中央公民館 会議室
- 定員** 16名(先着順)
- 講師** とうめ みれい
當銘 美麗 氏
(日本介護美容インストラクター)
- 参加費** 無料
- 持ち物** 自身のメイク道具
- 申込** 令和6年8月13日(火)～受付開始

●講座の申込みはこちら

八重瀬町中央公民館
☎098-998-8383(新屋・宮内)