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!

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)

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

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

申込期間 令和6年9月2日(月)~20日(金)

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

内容が成人・小児・乳児の心肺蘇生、AED使用 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

《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) 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

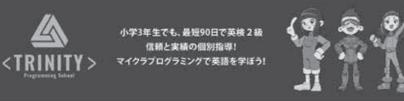
受講料 無料

申 込 先 島尻消防組合消防本部 警防課

☎098-948-2512

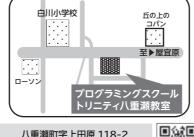
広告欄

15



゙゚ネイティブ 対 バイリンガル ●英検・英会話 ●プログラミング 幼児 ~ 一般 講師による ●中学~大学受験 ●速読 ●宿題

象



八重瀬町字上田原 118-2 ☎098-914-0099



「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

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。洗い物やお水を最小限 にして調理する方法を実践します。

参加費 500円

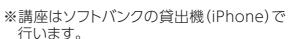
上原 幸子 氏、仲地 輝美 氏 (ガールスカウト沖縄県)

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?



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

「フェイスケア&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 アにもおススメです。

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)

講師常銘美麗氏 (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)

2024.8 広報