

令和6年度 健康づくり事業 スリムボディ教室

最近お腹
でてきたな～

対象 八重瀬町に住所を有する40歳～65歳未満の方

- ・体重やお腹まわりが気になる方
- ・健康に興味のある方
- ・筋力をつけたい方

日時 10月17日(木)～12月5日(木)までの毎週木曜日
午前9時半～午前11時 (運動1時間)

場所 八重瀬町保健センター

内容 たるみ改善・身体を引き締める体操やストレッチ
栄養士や保健師による食事や健康に関するミニ講話

募集人数 30名(全日程参加できる方)
※応募人数が多い場合は抽選とします。

申込み期限 9月30日(月) 17:15まで

事業担当課 八重瀬町保健センター

参加費
無料

男女問わず
参加大歓迎!

毎回ではありませんが、運動終了後に30分程度講話を考えています。別日で食事のバランスの確認ができる「食育SAT」も実施予定です。



《 申込み先・お問い合わせ先 | 八重瀬町保健センター | 098-998-1149 》

中央公民館講座 夏の疲れをリセット アロマ体験講座

アロマは香りを楽しむ以外にもいろんな活用が出来ます。今回はアロマのお話とハンドマッサージやホットタオルでのリラックス方法などを体験、マッサージ用の好きな香りを選んでブレンドオイルを作成します。

対象 八重瀬町在住・在勤の成人

日時 令和6年10月10日(木) 10時～12時

場所 八重瀬町中央公民館 会議室

定員 12名(先着順)

講師 東風平 美香 氏(アロマライフニスト)

材料費 500円(ブレンドオイル10ml)

持ち物 ハンドタオル2枚

申込 令和6年9月9日(月)～受付開始

申込先 八重瀬町中央公民館
098-998-8383(新屋・宮内)

幼児期の子育て講座 子どものしあわせ体質の土台を育てる 家族コミュニケーションのヒント

幼児期(3才～小学2年生位)の子どもへの「伝え方・ほめ方」や子育ての中で生じる「怒りの対処方法」など、子育ての大切なヒントを学びます。

対象 八重瀬町在住・在勤で幼児の保護者、講座に興味のある方

日時 令和6年10月22日(火)
10時～12時

場所 八重瀬町中央公民館 ホール

定員 20名(先着順)

講師 國吉 さつき 氏
(強み子育てアドバイザー)

参加費 無料

申込 令和6年9月9日(月)～受付開始

申込み 2次元コードから
お申込みください。



問合せ 八重瀬町中央公民館
098-998-8383(新屋・宮内)

参加
無料

お気軽に! / がんばらないヨガ教室

【後期】令和6年11月～令和7年2月(4か月間)

初級コース
初めての方にオススメです

- ①月曜日クラス(13:00～14:00)・・・11/11開始
- ②火曜日クラス(15:00～16:00)・・・11/12開始

中級コース
普段から運動している方向けです

- ③月曜日クラス(14:20～15:20)・・・11/11開始

対象

- 医師に運動を禁止されておらず、町内在住の成人の方
 - 全日程に参加できる方
- ※普段から血圧が高い方、動機がある方は一度病院を受診してください。

会場

八重瀬町保健センター(字東風平1318番地3)

確認事項

- ・教室初日に日程表をお配りします。
- ・教室初日に血圧及び脈拍を測定します。
- ・健診や感染症の状況により日程を変更する場合があります。
- ・参加希望者が多くいますので、なるべく途中辞退がないようお願いいたします。
- ・妊婦の方、持病のある方等、こちらの判断で参加をご遠慮いただく場合があります。
- ・教室中のけが、事故等については一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

予約

- ・上記の①～③のクラスから、1つのクラスを選択し、ご予約ください。
- ・先着順ではありませんので、受付期間内に余裕を持ってご連絡ください。
- ・定員を超えた場合は、抽選となります。抽選結果はハガキでお知らせします。

《受付期間:10月11日(金)17:15まで》 **予約先** 保健センター ☎(098)-998-1149



広告欄

八重瀬町 Home Page 広報やせに
広告を掲載しませんか?

お店やイベントのPR 求人募集 などにご活用ください

詳しくは町HPまたは右の2次元コードよりご確認ください

小顔と若返りの 形成外科 美容外科 美容皮膚科
オリバー美容形成外科

お気軽にご相談ください。
★目の下のくま ☆小顔脂肪吸引 二重
まぶたのたるみ 眉下リフト 糸リフト
脂肪注入 小じわ 韓国リジュラン
しみくすみ フォトフェイシャル
しわ ボトックス にきび 毛穴 @ORIVER_KAWASAKI
レーザーフェイシャル ケミカルピーリング イオン導入
たるみ 医療ハイフ 医療脱毛 美容内服 美容点滴
ほうれい線 ヒアルロン酸 涙袋 唇 鼻 あご ぼくろ
顔の細かいできもの CO2レーザー わき汗 皮膚腫瘍

〒901-1117 南風原町津嘉山1105-1 (2階) 眼瞼下垂(保険適応) 陥入爪 巻き爪
電話: 098-882-7898 FAX: 098-882-7899

ご覧になっていただきありがとうございます。沖縄が好きなので、沖縄の役に立ちたい、沖縄に恩返しをしたい。そういった想いからクリニックを立ち上げました。沖縄に安心して適切な美容医療を提供させていただきます。お客様の笑顔が私の喜びです。些細なことでもかまいませんのでお気軽にご相談ください。相談のご料金はいただいておりません。お客様の想いやご縁を大切に診療に励みたいと思います。

オリバー美容形成外科 @ORIVER_CLINIC.OKINAWA