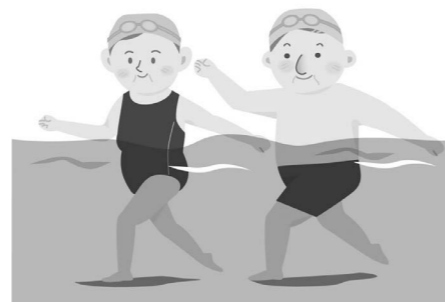


高齢者水中運動教室 参加者募集!!

高齢者の介護予防を目的として、水中でのストレッチや器具を使ったエクササイズを行います。

- 対象者
65歳以上で介護保険の認定を受けていない方、医師による運動制限のない方
- 参加費
無料 ※ただし、受付後医師の診断書提出あり(自己負担)
- 募集期間
10月～12月
- 実施場所と時間
場 所 AQUA Swim Academy 八重瀬
(東風平1018-4)※屋内プールです
開催日時 週2回(水・金):午前10時45分～12時



《 申込先 | 社会福祉課 | ☎098-998-9598 》

相談窓口一覧 ～もし、悩みを抱えていたら、相談しませんか?～

まずはご相談ください 「ひきこもり」相談窓口

ひきこもりでお困りの本人や
家族、支援者等からの
相談に応じています。

月曜日～金曜日
[9:00～12:00、13:00～17:00]
☎ 社会福祉課 ☎998-9598

～「ひきこもり個別相談会」～

5月13日(水)
6月10日(水)
14:00～16:00
*原則、予約制です。
事前にご連絡ください。

八重瀬町 定例行政相談

※祝日はお休みです。市外局番は098です。

- ①毎月第2火曜日:町社会福祉会館 2階
- ②毎月第4火曜日:町役場 2階
受付時間 14:00～16:00
☎ 総務課 ☎998-2200

弁護士による 無料の法律相談 (1人30分)

相続や離婚、損害賠償などの問題を
弁護士に無料で相談できます。

※事前予約が必要です。

- 第2・第4水曜日 14:00～16:00
☎ 八重瀬町社会福祉協議会 ☎998-8411

国民健康保険税 納税相談の夜間窓口

毎週水曜日
[17:15～20:00]
☎ 健康保険課
☎998-2210

介護や認知症予防など 高齢者に関する相談

月曜日～金曜日
[9:00～12:00、13:00～17:00]
☎ 地域包括支援センター
☎998-9598(役場1階)

広告欄

毎日のお食事でお困りありませんか?

「お元気ですか?」の一言と
“5つの安心”をお届けします

おかけ・キザミ
無料対応♪

- ① 365日・1食から、昼・夕配達可能
- ② 栄養バランスと食べやすさに特化
- ③ やわらか食・透析食など豊富な種類
- ④ 安否確認実施
- ⑤ 初回は無料でお試しLOK

宅配クック123
沖縄南部店

受付時間:9時～18時 ☎098-852-4810

高齢者活躍人材確保育成事業 (公社)沖縄県シルバー人材センター連合



会員募集中 女性大歓迎

60歳以上のシニアの皆様
自分にちょうどいい働き方を
一緒に考えてみませんか?

随時入会説明実施中! お問い合わせ下さい

(一社)八重瀬町シルバー人材センター
TEL(098)998-0013



中央公民館
守一が共催講座

詩吟を楽しむ (4回)

詩吟とは漢詩や和歌・俳句などに節(メロディ)をつけて情緒豊かにうたい上げます。

詩吟にはこんなメリットが

- ・腹式呼吸で腹筋・肺活量の強化
- ・大きな声出しで、心身ともにリフレッシュ
- ・漢詩や和歌・俳句が学べる・知識が増える

- 対象 八重瀬町在住・在勤の成人
- 日時 6月5・12・19・26日(毎金曜) 14時～16時
- 場所 八重瀬町中央公民館 2階 会議室
- 定員 12名(先着順)
- 講師 金城 優氏
- 参加費 無料
- 申込期間 5月11日(月)～29日(金)

《 申込先 》 八重瀬町中央公民館 ☎098-998-8383
受付時間(平日)9時～12時・13時～17時



古Tシャツで編む 「布ぞうり」

使い古した綿のTシャツを活用して、これからの季節に快適な布ぞうりを作ってみませんか?

- 対象 八重瀬町在住・在勤の成人
- 日時 6月5日(金) 9時30分～12時
- 場所 八重瀬町中央公民館 会議室
- 定員 15名 ※申込多数の場合は抽選になります。
- 講師 海保 明子氏
- 参加費 100円
- 持ち物 綿のTシャツ(3～4枚)、裁ちハサミ、針金ハンガー、洗濯バサミ5個
- 申込 5月11日(月)～28日(木)

参加無料

令和8年度ウォーキング教室(ノルディックウォーキング)

- 日程 6月2日～7月3日の毎週火曜・金曜日
午後7時30分～9時
- 場所 東風平運動公園陸上競技場
- 対象者 町内在住の成人男女

参加条件
自己責任において参加が可能な方。
※教室中のケガ・事故等については、主催者側は
応急処置のみを行い、一切の責任を負いません。

申込期間 5月12日(火)～定員に達するまで 午前9時～午後4時

※当日参加も可能です!!

《 申込先 | 社会教育課(東風平体育館) | ☎098-998-2140 》

広告欄

一般皮膚専門は... 八重瀬クリニック	美容皮膚専門は... 沖縄美容クリニック
<ul style="list-style-type: none"> ✓ホクロ切除 ✓ワキ・手汗 ✓手荒れ ✓ホクロドック ✓各種ワクチン ✓脱毛症 	<ul style="list-style-type: none"> ✓皮膚腫瘍 ✓水虫 ✓虫刺され ✓各種イボ ✓アレルギー検査 ✓帯状疱疹・ヘルペスなど
<ul style="list-style-type: none"> ✓アトピー性皮膚炎 ✓乳児湿疹 ✓ニキビ ✓じんま疹 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ニキビ跡 ✓シワ ✓医療脱毛 ✓シミ取り ✓肝斑 ✓巻き爪 ✓美容点滴
<ul style="list-style-type: none"> ✓たるみ ✓赤ら顔 ✓ピアス ✓毛穴・美白 ✓そばかすなどのお悩みに 	

沖縄皮膚科医院
一般皮膚科、小児皮膚科、アレルギー科、美容皮膚科、形成外科

八重瀬町役場の
八重瀬町役場の
八重瀬町役場の
八重瀬町役場の

10:00～14:00
受付時間 9:45～13:00
16:00～19:30
受付時間 15:45～18:30

ご予約の方は13:30・19:30までの受付。
▲曜日別第2土曜日は自費予約のみ(18:00まで)、祝日の場合は休み。
okinawa-hifu.com @OKINAWA.HIFU