

6月 生きいき教室 日程表

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
荷川取	4(木)、11(木)、18(木)、25(木)	10時	荷川取公民館	社協 平良支所 ☎72-3193
狩俣	5(金)、12(金)、19(金)、26(金)	10時	狩俣集落センター	
老福	2(火)、9(火)、16(火)、30(火)	10時	社協(平良支所)ホール	
西原・下崎	3(水)、10(水)、17(水)、24(水)	10時	下崎公民館	

城辺地区	日にち	時間	場所	お問合せ
城辺	5(金)、12(金)、19(金)、26(金)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎77-7930
砂川	3(水)、10(水)、17(水)、24(水)	10時	社協 城辺支所	
西城 (吉田・西西・長南・上区)	4(木)、11(木)、18(木)、25(木)	10時	社協 城辺支所	
西城 (比嘉・長北・長中・西中)	1(月)、8(月)、22(月)、29(月)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	2(火)、9(火)、16(火)、30(火)	10時	社協 城辺支所	

上野地区	日にち	時間	場所	お問合せ
上野	4(木)、18(木)	10時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎76-2540

下地地区	日にち	時間	場所	お問合せ
上地	3(水)、17(水)	10時	上地構造改善センター	社協 下地支所 ☎76-2270
川満	9(火)、30(火)	10時	川満構造改善センター	
嘉手苅・入江	10(水)、24(水)	10時	入江集落センター	
与那覇	11(木)、25(木)	10時	与那覇コミュニティセンター	
棚根・洲鎌	1(月)、15(月)	10時	洲鎌区コミュニティセンター	
来間	2(火)、16(火)	10時	来間島離島振興センター	

伊良部地区	日にち	時間	場所	お問合せ
伊良部	毎週 火・木曜日	10時	宮古島市社協 通所介護事業所いらぶ	社協 伊良部支所 ☎78-6314

※生きいき教室日程は新型コロナウイルス感染拡大予防のため開催状況が休止、変更になる可能性もあります。



【お問合せ】
下地保健福祉センター
☎76-2785



歯と口の健康週間

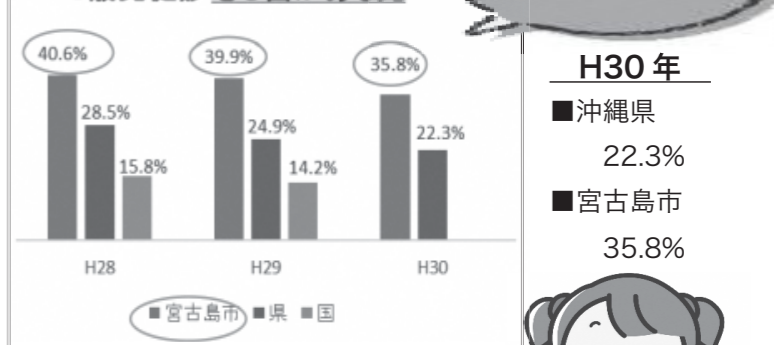
6月4日～10日は...

宮古島市は、全国・県と比べ、むし歯がある子どもが多い現状となっています(乳幼児健康診査報告書より)。1歳半から3歳にかけてむし歯が急増しやすく、この時期での予防がとて大切です。

【むし歯予防のポイント】

- ① 食べた後磨く、習慣をつける
- ② 定期的に歯科検診を受ける
- ③ 食事、おやつ時間を決め、
だらだら食べ飲みしない
- ④ 強い歯を作る手助けをする
「フッ素」利用も効果的

3歳児健診むし歯がある児



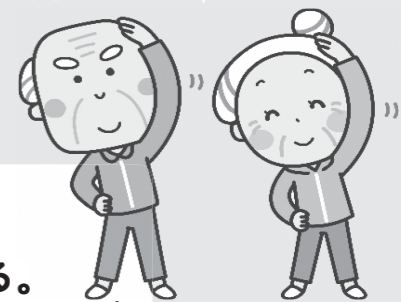
お口の健康は大人になってからの生活習慣にも大きく影響します。子どものうちから、むし歯にならない生活習慣を身につけましょう。



宮古島市に がんずう長寿 を取り戻そう

★外出をひかえるあまり生活不活発にならないように気をつけましょう!

動かないこと(生活が不活発)により、心身の機能が低下してしまい「動けなくなる」ことが心配されます。



感染予防をしながら運動のポイント

- ・ 人混みを避けて、1人や限られた人数で散歩をする。
- ・ 家の中でできる運動を行う。(ラジオ体操、スクワット等)
- ・ 家事や農作業等で体を動かす。
- ・ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど体を動かす。

みんなで介護予防!



宮古テレビ 9チャンネル

放送中

月～金	午前 9:00	午後 1:55
土	午前 10:00	午後 3:00
日	午前 11:55	午後 2:00

ワイドー体操