

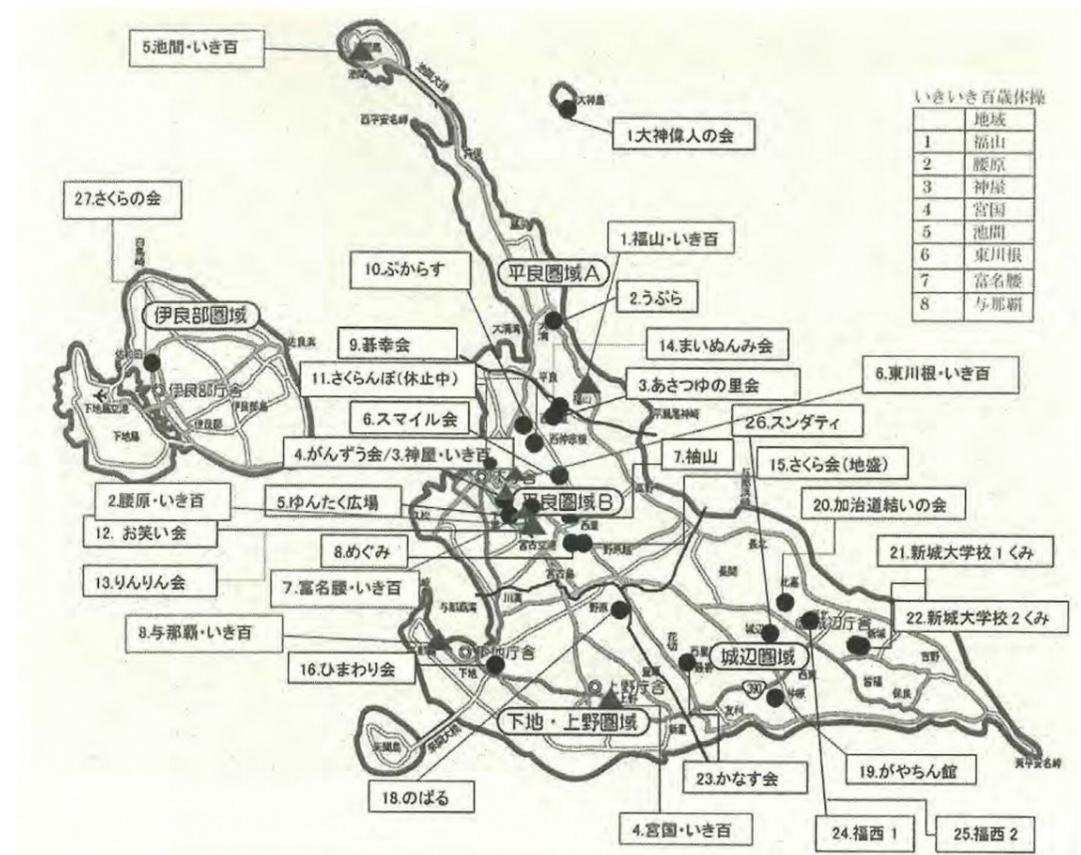
4月生きいき教室日程表

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
荷川取	5(木)、12(木) 19(木)、26(木)	10時	荷川取公民館	社協 平良支所 ☎ 72-3193
狩俣	6(金)、13(金)、 20(金)、27(金)	10時	狩俣集落センター	
老福	3(火)、10(火) 17(火)、24(火)	10時	平良福祉センター	
西原・下崎	4(水)、11(水) 18(水)、25(水)	10時	下崎公民館	
城辺地区				
城辺	4(水)、11(水) 18(水)、25(水)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
砂川	2(月)、9(月) 16(月)、23(月)	10時	社協 城辺支所	
西城 (吉田・西西・長南・上区)	3(火)、10(火) 17(火)、24(火)	10時	社協 城辺支所	
西城 (比嘉・長北・長中・西中)	5(木)、12(木) 19(木)、26(木)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	6(金)、13(金) 20(金)、27(金)	10時	社協 城辺支所	
上野地区				
上野	5(木)、19(木)	10時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540
下地地区				
上地・高千穂	5(水)、19(水)	10時	上地構造改善センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満	10(火)、24(火)	10時	川満構造改善センター	
嘉手苅・入江	11(水)、25(水)	10時	入江集落センター	
与那覇	12(木)、26(木)	10時	与那覇コミュニティセンター	
棚根・洲鎌	2(月)、16(月)	10時	洲鎌集落センター	
来間	3(火)、17(火)	10時	来間島離島振興センター	
伊良部地区				
伊良部	9(月)、16(月)、 23(月)	14時	長浜多目的	社協 伊良部支所 ☎ 78-5973
内容	日にち	時間	場所・お問合せ	
健康相談	2(月)、9(月)、 16(月)、23(月)	14時～16時	平良保健センター ☎ 73-4572	
	3(火)、10(火)、 17(火)、24(火)	14時～16時	下地保健福祉センター ☎ 76-2785	

宮古島市に「がんずう長寿」を取り戻そう

～ 宮古島市通いの場事業（いきいき百才体操含む）について～

＊地域で介護予防の取り組みが始まっています！



＊どうぞ、ご参加ください！＊

通いの場とは？

「介護予防」や「閉じこもり予防」などの目的で、集会所や公民館などを利用し地域の住民が運営する「集う場」をいいます。それぞれの地域で工夫した内容で活動している場所と、重りを使った筋力運動（いきいき百才体操）を実施している場所があります。（現在の実施場所：33カ所）

▼通いの場交流会の様子



■高齢者支援課 介護予防係 ☎ 73-1979

乳幼児健診のご案内

健診	日にち	時間	場所
★4ヵ月児健診	13(金)	9時～11時	平良保健センター ☎ 73-4572
★10ヶ月児健診	13(金)	13時～15時	
★1歳半児健診	14(土)	9時～11時	
★3歳半児健診	14(土)	13時～15時	
★マタニティスクール	17(火)、24(火)	14時～16時	