



発行 海邦町自治会 広報部 海邦2-12-38 電話:(098) 938-4950 Fax:989-5343 E-mail Spua4689@marble.ocn.ne.jp

平成三十一年九月末現在 自治会会員世帯数 (三百九十一世帯) 自治会へ加入しよう アパート会員は、月額三百円

海邦町自治会HP



10月6日(日) 防災運動会!!

午前9時30分マンタ公園へ集合!!

消火器取り扱い、搬送法、ロープ結索を学んで、リレー競争をします。

日頃の訓練が、いざといった災害には役立ちますので、積極的に参加しましょう。



沖縄市消防団のみなさんが教えてくれます

ハロウィーンパーティー!

日時:10月31日(木) 18:00 ~ 19:30

場所:海邦町自治公民館ホール

☆ 仮装して参加

☆ 夕飯(カレーライス)用意しています。先着100名

会費:会 員・100円(大人、子供同額)

未加入・300円(大人、子供同額)



【第1回夕涼み会を終えて】

去った8月24日(土)午後6時から公民館駐車場にて、夕涼み会が開催されました。

会では、公民館のサークルや地域で活動しているグループによる演舞や演奏、ストラッグアウトで、盛り上がっていました。寄付や寄贈のご協力もあり、地域の皆様のご支援に感謝します。

小さな会でしたが、演舞演奏に協力して頂いたグループの皆様、会場設営、運営に協力して下さいました。役員やボランティアの皆様、ありがとうございました。

ご寄付・ご寄贈: 愛聖クリニック様・沖縄タイムス海邦町販売店様

仲村 弘様・上地美榮子様

演舞: フラダンスサークルアロアロ様・コーラストウッティ様

演奏協力: 太極拳サークルどうくるないん様・ぶながやぐわあ様・小嶺三線グループ様

※写真は裏面掲載

【沖縄市体操教室】

オリンピックメダリストの池谷幸雄氏による体操教室

日時:10月12日(土)14時~17時

場所:沖縄市体育館

対象:市内在住の小中学生

受講料:無料

講師:池谷幸雄・安里圭亮・土橋ココ

申し込・問い合わせ/教育委員会市民スポーツ課

TEL098-932-1294



毎週水曜日午後4時は、キッズデポで遊ぼう!!

子どもの仕事は遊びやいびん!ウチナー遊びから海外の遊びまで様々な遊びをお届けします。異年齢交流を通して、チェイシージーの心(協力し合う心)を育みます。

◎沖縄市出前児童館 『キッズデポ』 場所:海邦町自治公民館 日時:毎週水曜日 午後4時~6時 参加費:無料やいび〜ん!!

住宅用火災警報器の共同購入について

住宅用火災警報器は、寝室、階段には設置義務があります。設置しなくても、現状罰則はありませんが、住宅火災における死亡原因の多くが逃げ遅れによるものです。罰則に限らず、住宅用火災警報器を設置することは必要です。住宅火災から命を守るために、是非設置しましょう。また、隣家への延焼を防ぐ上からもお勧めします。

共同購入では、消防職員がご自宅へお伺いし、警報器の設置をします。今回は、設置希望世帯の確認です。この機会に、未設置の家庭は、公民館へ連絡ください。正式な案内は、希望状況を確認してから行います。

フレイル予防に 公民館を活用してください!

- そもそも「フレイル」って? フレイルとは、健康と要介護状態の、いわば分かれ目。早い段階で「衰え」に気づき、予防をすることで、年をとっても健康を保てるといえます。
- 予防の三本柱「栄養」「運動」「社会性」 最近の研究で、フレイルの予防には栄養、運動、社会参加が重要なことがわかってきました。この3つを、同時に底上げしていくことが理想だといえます。
- 社会とのつながりが要 予防の3つの柱の中で、特に注目されているのが「社会参加」。「運動」している人以上に「社会参加」しているの方が、よりフレイルのリスクを抑えられることがわかってきました。研究者らは趣味やボランティアなどで他者とつながり、やる気を持つことがフレイル予防に効果的だと考えています。

(以上、NHK放送より)

皆さん、公民館に遊びにきてください。

④③②①

報告 夕涼み会実施報告

④③②① 報告 夕涼み会実施報告

④③②① 報告 夕涼み会実施報告

⑤④③ ②① 議

その他 防災訓練について

⑤④③ ②① 議 公民館 公民館 公民館

2019年 10月 予定表


連絡先:海邦町自治会

☎098-938-4950

●生きデイ/第4・第5月曜午前10時～12時 ●卓球/毎週月曜午後7時30分～9時 ●ていーがんまらあー/毎週月曜午後2時～4時 ●太極拳/毎週火曜午後2時～4時 ●ウォーキング教室/毎週火曜午後7時半～9時	●まちカフェ/毎週水・金曜午後2時～4時 ●出前児童館/毎週水曜午後4時～6時 ●ズンバ/毎週水曜、第1除く午後7時半～9時 ●子育てサークルマンタ/月2回火曜午前10時～12時 ●放課後広場/毎週木曜午後3時～5時	●フラダンス/毎週木曜午後7時半～9時 ●ロハス学修舎、健康体操/月2回木曜午前10時～12時 ●三線教室/毎週金曜、第2を除く午後7時～9時 ●クラブマンタ/毎月第2金曜午後7時～9時 ●大人の集い/毎月第3土曜午後6時～8時、10/13(日)に変更
--	--	--

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		●太極拳サークル ●ウォーキング教室	●まちカフェ (ゆんたくしませんか?) ●出前児童館(キッズデポ) ●役員会20時～	●放課後広場 (宿題をしよう!) ●フラダンス (会員募集中)	●まちカフェ ●三線教室 (初心者も大歓迎!)	
6 ●防災運動会 9時半集合 	7 ●ていーがんまらあー ●卓球サークル	8 ●太極拳サークル (初心者も大歓迎!) ●ウォーキング教室	9 ●まちカフェ ●出前児童館(キッズデポ) (おもしろい遊びがあるよ) ●ズンバフィットネス	10 ●ロハス学修舎、 健康体操 (あなたにあった 動きを行います) ●放課後広場 (宿題をしよう!) ●フラダンス	11 ●まちカフェ ●クラブマンタ (女性のみなさ～ん、 カラオケ、ダンスetc... 楽しみましょう)	12 ●公民館使用
13 ●公民館講座 大人の集い 「地域ふれあい セミナー」 18:00～20:00	14 体育の日	15 ●太極拳サークル ●ウォーキング教室	16 ●まちカフェ ●出前児童館(キッズデポ) ●ズンバフィットネス	17 ●放課後広場 ●フラダンス	18 ●まちカフェ ●三線教室 (学生も大歓迎!)	19 ●親子行事 ハロウィンの飾りを作 りましょう! 10時半～12時半 東部祭り
20 東部祭り	21 ●生きデイ ●ていーがんまらあー ●卓球サークル	22 即位礼儀正殿の 儀	23 ●まちカフェ ●出前児童館(キッズデポ) ●ズンバフィットネス	24 ●ロハス学修舎、 健康体操 ●放課後広場 ●子育て広場 (子育て講演会) 沖縄市民会館 ●フラダンス	25 ●まちカフェ ●三線教室 (まだまだ募集中!)	26
27	28 ●生きデイ (寝たきり防止の為に、 今から予防!!) ●ていーがんまらあー ●卓球サークル	29 ●太極拳サークル ●ウォーキング教室 ●子育て広場 (ハロウィンを楽しもう)	30 ●まちカフェ ●出前児童館(キッズデポ) ●ズンバフィットネス	31 ●ハロウィーン パーティー 18:00～19:30 		

ぶながやぐわあ様




太極拳サークル どうくるないん様



夕涼み会出演
ありがとう
ございました

フラサークルアロアロ様




小嶺ファミリー



小嶺三線グループ



コーラス トウッティ様



小嶺 克仁氏



ストラックアウト



**バスツアー 首里城に
行ってきました!**



