

6月 生きいき教室 日程表

※コロナの状況により中止することがあります。

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
老福	6(月)、7(火)、13(月)、14(火) 20(月)、21(火)、27(月)、28(火)	10時	平良老人福祉センター	社協 平良支所 ☎ 72-3193
西原・下崎	1(水)、8(水)、15(水)、22(水)	10時	下崎公民館	
荷川取	2(木)、9(木)、16(木)、30(木)	10時	荷川取公民館	
狩俣	3(金)、10(金)、17(金)、24(金)	10時	狩俣集落センター	

城辺地区				
城辺	7(火)、14(火)、21(火)、28(火)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
砂川	3(金)、10(金)、17(金)、24(金)	10時	社協 城辺支所	
西城 (西西・吉田・長南・上区)	6(月)、13(月)、20(月)、27(月)	10時	社協 城辺支所	
西城 (長北・長中・西中・比嘉)	1(水)、8(水)、22(水)、29(水)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	2(木)、9(木)、16(木)、30(木)	10時	社協 城辺支所	

下地地区				
洲鎌・棚根 嘉手苜・入江	6(月)、13(月)、20(月)、27(月)	10時	上野老福センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満・来間	7(火)、14(火)、21(火)、28(火)	10時	下地公民館	
上地	1(水)、8(水)、15(水)、22(水)	10時	下地公民館	
与那覇	3(金)、10(金)、17(金)、24(金)	10時	下地公民館	

上野地区				
上野	2(木)、9(木)、16(木)、30(木)	10時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540

伊良部・佐良浜地区				
伊良部・佐良浜	7(火)、14(火)、21(火)、28(火)	10時	伊良部老人福祉センター	社協 伊良部支所 ☎ 78-5973

赤十字の活動にご協力ください～各世帯年間500円の協力金が活動の支えです～

日本赤十字は、人道・博愛の理念のもとに世界192か国の赤十字社と連携し活動しています。

●活動内容
災害や紛争等で飢餓、貧困、病気などに苦しむ人々の救護や輸血用血液の供給、医療の提供、青少年の健全育成などの事業に役立てられます。

●市民の皆様へ
赤十字社の人道的事業へのご理解・ご協力をいただきましてありがとうございます。本年も自治会役員や奉仕団が各家庭や事業所へご支援のお願いに参ります。年間500円以上のご支援をお願いします。日本赤十字社 沖縄県支部

☎ 福祉政策課 ☎ 73-1981



JTAドーム 親子ふれあいDAY

宮古島市スポーツ観光交流拠点施設（JTAドーム宮古島）では、自主事業として大型遊具などの無料開放を行っています。子育て中の市民の皆様、是非JTAドームをご利用ください。



入館料 一般 200円、
小中高生・65歳以上・障がい者 100円

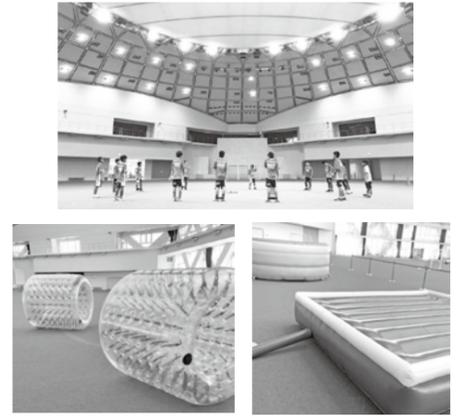
時間 午前 9:30～11:30 午後 2:00～4:30

開催日 JTAドームホームページ内の【イベント日程】をご覧ください▶



その他、団体やグループでの各種イベント、レクリエーションなどでのご利用も可能です。

☎ JTAドーム宮古島 ☎ 0980-72-3880



6月4日～10日は 歯と口の健康週間 ～お口のお手入れを見直そう～

【お口の中から介護予防を！】

お口の中をきれいにすることで・・・

- ◎歯やお口の病気を予防する
- ◎お口の機能を維持する
- ◎全身病気の予防や全身の健康状態の維持・向上

※行政チャンネル（11チャンネル）ではパタカラ体操を放送しています！

◎放送時間 → 朝：8時30分～、昼：12時～

【口腔ケアに必要なもの】

入れ歯用歯ブラシ ワンタフトブラシ

歯ブラシ 舌ブラシ

洗面器 義歯ケース

【口腔ケアの手順・・・口腔ケアの前後にはうがいを行いましょう！】

①入れ歯のお手入れ ◎留め金は ②残った歯の磨き方 ③舌みがき

※ゴシゴシは禁止、優しく洗う 堅めのブラシで！

◎表面や歯ぐきに触れる部分（裏：みぞの部分）は柔らかいブラシで！

すき間は磨き残しが多いので先のとがった歯ブラシで磨くことがおすすめです。

※入れ歯が外せない時は、口の中に水を含んでブクブクすると外しやすくなります！

【入れ歯の保管方法】
乾燥すると変形したり壊れやすくなるのでケースに水を張って保管しましょう。
◎洗浄剤に付けるとブラシでは取り切れない汚れが取れます。

※1日1回、朝がおススメ
舌についた細菌をとるために行います。