



△ウォーミングアップは念入りに...



△市内をぐるっとウォーキング!



△交流会では自己紹介や情報交換などで交流を深めました。

健康応援! ノルディックウォーキング

みなさん! 突然ですが「ノルディックウォーキング」をご存知ですか?

スキーのように二本のポールを使いながら歩くウォーカーの姿を見かけた方もいらっしゃるのでは? ここ浦添市でも少しずつ話題を集めています!

今回、五月二十二日の「世界ノルディックウォーキングデー」にあわせ、市内の愛好者四十名あまりが集まり、ノルディックウォーキング交流会が開かれました。

ノルディックウォーキングの効果

- ☆ポールを使って歩く全身運動なので、持久力アップ!
- ☆下半身だけでなく腕や肩など、上半身の筋力も強化!
- ☆首から肩にかけての痛みとコリを解消!
- ☆関節、ひざ、腰、足首、アキレス腱などにかかる負担軽減! など...

Let's ノルディックウォーキング!!



※病院受診中の方や何らかの症状で不安のある方は医療機関への相談をお勧めします。



▼浦添市内の団体紹介 ☆お気軽にご参加、お問い合わせください☆

団体名	活動日(時間)	集合場所	連絡先
てだこノルディッククラブ	毎週木曜日(19:00 ~ 20:30)	浦添市陸上競技場	☎090-1349-0642(石川)
港川サークル	毎週木曜日(18:30 ~ 20:00)	港川中学校グラウンド	☎098-894-9553 (港川中学校区地域保健福祉センター)
浦西サークル	毎週火曜日(20:00 ~ 21:00)	さくら公園(浦西団地内)	☎098-871-3140 (浦西中学校区地域保健福祉センター)
ゆんたく会	毎週火曜日(19:30 ~ 20:30)	うらそえくすぐ児童センター周辺	☎098-874-3878 (浦添中学校区地域保健福祉センター)

※雨天時は中止となりますので、予めご了承ください。

職員募集 浦添市社会福祉協議会

1. 業務内容
2. 雇用期間
3. 応募締め切り

●赤い羽根共同募金 (臨時職員1名)

1. 赤い羽根共同募金及び歳末たすけあい募金運動の事務処理など
2. 平成23年8月1日~平成24年3月31日
3. 平成23年7月16日(土) 午後5時まで

●浦添市障害児放課後健全育成施設「ひまわり学童クラブ」及び浦添市障害児タイムケア事業「遊友」(短期パート7名予定)

1. 障がい児(小学生から高校生)を対象とした学童指導員
2. 平成23年7月19日(火)から同年8月31日(水)
3. 平成23年7月8日(金)午後5時まで

その他、詳しい内容はホームページをご参照ください。

▼お問い合わせ・提出先

社会福祉法人 浦添市社会福祉協議会
☎098-877-8226 (担当/総務係)

応募方法/本会所定の履歴書へ記入の上、提出。

※窓口 平日・土曜日の午前9時から午後5時まで。日曜祝祭日を除く

広告

<h3>園児募集</h3> <p>バンビ保育園</p> <p>給食 健食パーソナル アレルギー食あり</p> <p>浦添市牧港2-11-6 TEL.877-3307</p>	<h3>生徒募集</h3> <p>こすもすピアノ・リトミック教室</p> <p>講師3名 ピティナ正会員 リトミック指導資格 初・中・上級及びディプロマB 取得</p> <p style="text-align: center;">お問い合わせ先 090-1944-3306 (窓口) 090-1946-4478 (川崎)</p>
---	--

広告

English Reading Club

英語で本を読もう!

- ◆対象:小学生
- ◆日時:毎週水曜日 17:30 ~ 18:30
- ◆定員:2名~10名
- ◆会費:¥3,800 (英語絵本・CD代含む)
- ◆入会金:¥1,000

1st week 日本語で内容把握

2nd week 英語でヒアリング

3rd week 英語でスラスラ読む

4th week 内容確認と発表

※毎月1冊ずつ英語絵本を読破していきます。

お問合せ連絡先: イングリッシュ・リーディングクラブ
浦添市前田(西原交差点すぐ) TEL 877-3117