

夏休みスペシャル！ 手作り工作教室

小学生の子どもたちを対象にした工作教室を開催します。
作って楽しい！飾ってうれしい！世界にひとつだけの作品
を作ろう。自由研究や思い出作りにおすすめです♪

申 7月5日(土)～定員に達し次第終了
対 小学生※保護者の同伴が必要です
場 2F多目的室

缶バッチ作り

オリジナルデザインで
缶バッチを制作しよう。
1人4個まで作れます

期 8月2日(土曜) **時** 10:00～11:30
定 15名 **費** 800円(材料費込)

サンゴランプ作り

沖縄のサンゴを使用し
ます。貝がらやシーグ
ラスなどで飾り付けま
しょう

期 8月3日(日曜) **時** 1部10:00～11:30、2部13:00～14:30
定 各10名 **費** 1,000円(材料費込)

スノードーム作り

お気に入りのフィギュアなどを
入れてキラキラな世界を作ろう！

期 8月2日(土)
時 13:30～15:00
定 10名 **費** 1,000円(材料費込)

酵素作り教室

自然栽培、無農薬にこ
だわった農園「カノンの
森」の森谷先生の手作
り野菜や果物、沖縄の
ハーブなど約70種類の
を使って酵素を作ります。

期 7月19日(土曜) **時** 14:00～16:00 **場** 2F多目的室 **講** 森谷妙子
定 一般15名(先着順) **費** 2,500円(材料費込) **申** 受付中～定員に
達し次第終了

申込場所 ▶与那原町観光交流施設
申込方法 ▶電話・窓口にて受講予約→当施設窓口にて申込記入・受講料支払い→申込完了
※申込が完了していない場合はキャンセル扱いとなります。

お問い合わせ 与那原町観光交流施設 ☎945-3335

ベビーママヨガ&マタニティヨガ教室[第3期]

●ベビーママヨガ…赤ちゃん
と触れ合いながら骨盤底筋を
鍛え、産後太りの解消！また、
自律神経のバランスを整え、
ストレスの軽減を目指します。
●マタニティヨガ…筋力をつ
けて安産をサポート。ママ同
士の情報交換の場にも♪

期 9月12日～11月7日(金曜・全8回) **時** 11:30～12:30 **場** 2F多
目的室 **講** 阿南志保子 **対** 産後1ヶ月を過ぎたママとベビー、安定期
に入った妊婦さん(医師の許可があれば参加可) **定** 10組(先着順)
費 5,000円(保険料込み) **申** 7月25日(金)～定員に達し次第終了

こども空手教室[第3期]

相手の体に拳を当てな
い「型」の空手道です。
空手を通じてあいさつ
の仕方や礼儀作法も学
べます。

期 7月30日～9月10日(水曜・全7回) **時** 15:50～16:50 **場** 2F多
目的室 **講** 新城正 **対** 4～6歳 **定** 5名 **費** 4,000円(保険料込み)
申 受付中～定員に達し次第終了

ラージボール(卓球)教室[第3期]

ラージボールは卓球よりも大
きなボールを使うスポーツ。
スピードが遅く、ボールが見
やすいため、ラリーが続きや
すいのが特徴です。健康づく
り、参加者との交流を楽しみ
ましょう。

期 9月11日～10月30日(木曜・全8回) **時** 10:00～12:00 **場** 2F
多目的室 **講** 川上大和 **対** 一般 **定** 12名(先着順) **費** 5,000円(保
険料込み) **申** 7月17日(木)～定員に達し次第終了

幼児運動教室[第3期]

幼児期の基礎代謝アッ
プを目的に柔軟体操、
マット運動、とび箱、ラ
ダーなどを使った運動
を行います。

期 9月11日～10月30日(木曜・全8回) **時** 3～4歳15:00～15:50、
5～6歳16:00～17:00 **場** 1Fアリーナ **講** 屋比久隆生(J-SPOイン
ストラクター) **対** 3～4歳、5～6歳 **定** 15名(先着順) **費** 5,000円(保
険料込み) **申** 7月17日(木)～定員に達し次第終了

ひざしへ行ってみよう

「交流センターひざし」では障
がい者の自立と交流、社会参加
を促進するため、社会見学やピ
クニックを実施しています。参加
するためには利用申請などが必
要です。お気軽にお問い合わせ
ください。

【開館日】平日(9:30～16:00)

畑で育てたニンジンと大葉を使ってかき揚げを作りました。
おいしかったです♪



パッションフルーツの花も
咲いていました

7月の主な クラブ活動

※日程や場所は変更すること
もあるため、参加したい方は
必ずひざしまでお問い合わせ
ください。

ひざし定例会

日時：7月1日(火)
時間：13:40～14:40

手工芸・工作クラブ

日時：7月14・28日(月)
時間：13:40～14:40

美化・園芸クラブ

日時：7月8・15・22日(火)
時間：13:40～14:40

軽スポーツクラブ

日時：7月4・18日(金)
時間：13:40～14:40

調理クラブ

日時：7月24日(木)
時間：10:00～12:00

映画鑑賞クラブ

日時：7月23日(水)
時間：11:00～14:30

いこい スペース

施設内にある「いこいスペース」は、障がいを持
つ方だけでなく、地域のみなさんも自由に過ごせ
る場所です。おしゃべりやテレビ鑑賞などにご利
用いただけます。【開館日】平日(9:30～17:00)

お問合わせ

与那原町交流センターひざし
TEL/FAX 882-8357
与那原町字与那原3090-2
(与那原町役場道向かい、商工会隣り)

YouTube 紹介動画



認知症に関心があるすべての方へ

ゆくりカフェ

ゆくりカフェは認知症について学んだり、困りごとを相談
したり、何気ないことを気軽に話し合える支援スペースです。
今月は目標の球にいかに近づけるかを競う「ポッチャ」を
予定しています。夏バテ予防に楽しく体を動かしてみませんか？
ご参加お待ちしております。

お問い合わせ 与那原町地域包括支援センター ☎945-1525

7月の活動

ポッチャ

日 7月15日(火) 13:30～15:00
場 与那原町営江口団地A棟 1階 集会場
対 与那原町内にお住まいの方



フードドライブにご協力ください

「フードドライブ」とは、ご家庭で余っている食品をご寄付いただき、それを必要とし
ている方に提供する「食のボランティア」です。「たくさんもらって余っている」「賞味期
限までに食べられそうにない」など、ご家庭に眠っている食品はありませんか？
その1品を必要としている方がいます。ぜひご協力をお願いします。

ご寄付いただきたい食品

●お米 ●乾麺 ●レトルト食品
●缶詰類 ●調味料類 など

受付窓口

与那原町社会福祉協議会 与那原町上与那原16-2

受付日時

年末年始・祝日を除く 月～金 8:30～17:00

※賞味期限が3ヶ月以上あり未開封で常温保存が可能な食品をお願いします。

お問い合わせ 与那原町社会福祉協議会 ☎945-3016

