



# ヘルシーダイエット&エイジングケア講座

めざせ！健康ゆんたんざ

～いつまでも健康で若々しく生きていく喜び～

年末・年始で少し体型が気になる方やエイジングケアに興味のある方は必見！

○期 間: 1月26日(土)～3月2日(土) 毎週土曜日 全6回 14時～16時

○場 所: 読谷村健康増進センター スタジオ

○講 師: 幸喜 肇 氏 (読谷村渡具知在住)

日本肥満予防健康協会認定講師 肥満予防健康管理士

予防医学アンチエイジング研究会認定 アンチエイジングセルフケアアドバイザー

○募集対象: 村内に在住又は在職する一般成人 又は読谷村健康増進センターへ会員登録されている方

○定 員: 30名(受付先着順とさせていただきます)

○受 講 料: 無 料

○申込方法: 読谷村役場 1階健康環境課窓口に直接申込を行うか、お電話にてお申し込み下さい。

受付時間 8時30分～17時15分まで ※土・日・祝日は除く

○持 ち 物: 筆記用具・室内履き用の靴(回によっては運動できる服装が必要になります。)

○日程・講座内容



回	日 付	学 習 内 容
1	1月26日	なぜ、人は太るのでしょうか？ ～人が太る本当の理由を教えます～
2	2月2日	ダイエットしたのにリバウンド！いったいなぜ？ ～世に氾濫する様々なダイエット法で本当に痩せられるの？～
3	2月9日	ヘルシーダイエットの薦め(part 1) ～ヘルシーダイエットのための食事療法～
4	2月16日	ヘルシーダイエットの薦め(part 2) ～ヘルシーダイエットのための運動療法～
5	2月23日	エイジングケアでいつまでも健康で若々しく ～「老化」は「病気」って本当？～
6	3月2日	ヘルシーダイエット&エイジングケア講座総集編 ～いつまでも健康で若々しく生きていく喜び～

※都合により講座日程、内容等については変更する場合がありますのでご了承ください。

○申込期間: 1月4日(金)～1月18日(金)

お問合せ: 読谷村役場 1階健康環境課 ☎982-9211

## 演劇『100万回生きたねこ』3村公演のお知らせ

読谷村・宜野座村・東村と公益社団法人「劇団たんぼぼ」が協力し、『100万回生きたねこ(原作:佐野洋子 演出:ふじたあさや)』の演劇活動に取り組んでいます。公演は下記の通り読谷村、宜野座村、東村で開催され、全ての公演に3村の約20名の子どもたちも出演します。ぜひ足をお運び下さり子ども達にエールをお送りください。

読谷村出演者: 島袋正汰(古堅中2年) / 上畑蒼(読谷中2年)  
眞喜志怜央(読谷中2年) / 天久真帆(古堅南小6年)

公演日時

- ・ 1月19日(土) 東村公演(東小中学校) 開演15時
  - ・ 1月20日(日) 読谷村公演(鳳ホール) 開演15時
  - ・ 1月26日(土) 宜野座村公演(ガラマンホール) 開演15時
- 入場料金: 大人1,000円(当日1,300円) / 子ども(4才～中学生)800円(当日1,000円)  
親子券 / 1,500円(前売りのみ)

※本公演には東日本大震災の影響で沖縄県に住んでいる方をご招待します。  
主催: 沖縄児童・青少年演劇ジョイント・フェスティバル実行委員会  
チケットお問合せ: 文化センター ☎982-9292

## 100万回生きたねこ



1月19日(土) 東村中央公民館 15:00開演 (15:30開始)

1月20日(日) 読谷村文化センター鳳ホール 15:00開演 (15:30開始)

1月26日(土) 宜野座村からまんホール 15:00開演 (15:30開始)

～読谷村・宜野座村・東村の子どもたちすべての公演に出演します！～  
【読谷村チケット料】子ども800円(当日1000円) / 大人1000円(当日1500円)

【チケットお問合せ】  
098-982-9292 (読谷村文化センター) 098-983-2613 (からまんホール事務所)  
0980-43-2130 (東村教育委員会) 098-866-0529 (たんぼぼ演劇事務所)

【本公演には東日本大震災の影響で沖縄県に住んでいる方をご招待します】