

【問】問合せ



【昼の教室】		月	日	曜日	時間	場所	内容
8	28	月	14時	3階 ホール	ズンバ体験		
9	11		10時		ヨガ		
	28	木	13時		SAT食育・骨盤調整		

【夜の教室】		月	日	曜日	時間	場所	内容
8	22	火	20時	3階 ホール	ズンバ体験		
	29		19時		骨盤調整		
9	12			1階ロビー	ボクシングエクササイズ		

※場所は健康福祉センターうるみん

④ **うるみん de おためし教室のご案内**
 今回は夜も開催します！
 骨盤調整、ズンバ等の楽しいエクササイズ教室を開催します。
 何度でも参加可能です！まずは動いてみましょう。参加費は無料です。
【場所】健康福祉センターうるみん
【対象】市内在住の方
【定員】60名 **【参加料】**無料
【申込方法】随時受付。電話でお申込み。
【申込先】健康支援課 保健事業係
 ☎973-4960

**うるみん、完全禁煙施設へ
 タバコによる健康被害の防止のため！**

健康福祉センターうるみんは7月4日より、沖縄県禁煙施設認定推進制度の認定基準を満たし、**敷地内完全禁煙認定施設**となりました。



※施設内に設置していた灰皿は全て撤去となりました。



⑤ **男性のための料理教室**
 料理初心者の男性でも安心！ご家庭でもすぐ作れる、技あり簡単料理をお教えします！
【日時】9月22日(金) 午後6時～8時
【場所】健康福祉センターうるみん 3階 調理室
【対象】成人男性
【定員】25名
【参加料】500円
【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具
【申込期間】9月11日(月)～
 ※定員に達し次第受付終了。
【申込方法】電話もしくは窓口にて
【申込先/問】健康支援課係
 ☎973-3209

⑥ **13ヶ月健康課 ☎989-0220**
親子料理教室の参加者募集
 「朝ごはん」「野菜」をテーマに親子料理教室を開催いたします。
 野菜ソムリエの講師がわかりやすく食事でのポイントについてお伝えします。ぜひご参加ください。
【日時】
 ①「朝ごはん」8月27日(日) 午前9時30分開始(受付：午前9時15分～)
 ②「野菜」9月24日(日) 午前9時30分開始(受付：午前9時15分～)
【場所】健康福祉センターうるみん 3階 調理室・和室
【対象】市内在住の未就学児(3～6歳と、その保護者)
 ※基本的に保護者1名・子ども1名
【定員】10組 **【参加費】**無料
【申込期限】
 ①8月1日(火)～18日(金)
 ②9月1日(金)～15日(金)
 ※①②ともに午後5時まで
 ※応募多数の場合は抽選になります。(当選者の方に郵送もしくは電話にて通知いたします。ご了承ください)
 ※原則として1組につき1教室のみ参加とさせていただきます。
【申込方法】電話もしくは窓口にて
【申込先/問】こども健康課
 ☎989-0220

平成29年度
 第5回

みんなの健康ささえ隊
 市民健康講座

ゴルフ DE ちゃーがんじゅう!!

今回はゴルフトレーナーによる講座です。姿勢や重心をチェックし、あなたにあった良いバランスを見つけていきます。ゴルフ以外のスポーツや、日常生活にも役立ちます。ゴルフをする人もそうでない人も、動きやすい身体づくりを学んでみませんか？

【日時】9月8日(金)午後7時～9時(受付:午後6時30分～)

【場所】健康福祉センターうるみん 3階ホール

【対象】市民及び市内在勤者 **【定員】**先着50名 **【参加料】**無料

【準備】体を動かします。軽装でお越し下さい。

①ヨガマット(なければバスタオル) ②飲み物(水分補給用)

【申込期限】9月7日(木)※定員に達し次第締め切ります

【申込方法】電話または窓口にて申込み **【申込先/問】**健康支援課 ☎973-3209

