

生涯スポーツ課 ☎989-3110

①平成26年度水中エクササイズ教室

全身運動、有酸素運動を無理なく行うことにより、健康増進を図りましょう。

【とき】8月12日(火)、15日(金)

19日(火)、22日(金)、26日(火)

全5日間 午後7時～9時まで

【ところ】うるま市B&Gプール、石川プール

【対象】18歳以上の市民(通勤・通学者含む) ※心疾患・循環器疾患等の持病の無い健康な方

【定員】各施設とも30人

【参加料】500円(保険料含む)

【申込方法】生涯スポーツ課(具志川運動公園管理事務所または、具志川、石川・勝連・与那城の各体育施設事務所窓口へ申し込むこと)

※各体育施設は火曜日は休館です。

【申込期限】7月16日(水)～8月7日(木)

※定員に達し次第締め切ります。

②平成26年度うるま市学童水泳大会

夏休み期間中の青少年健全育成を図ることを目的に、水泳大会を実施します。

【とき】7月20日(日)午前9時30分開会

【ところ】うるま市石川プール

【対象】市内に在住する小学生

(一時帰郷してこる児童も含む)

【種目】

各学年男女別 25m(自由形)(タイム)

レースとする)

共通男女別 50m(自由形)(タイムレースとする) 5・6年生対象

【参加料】100円(保険料含む)

【申込方法】7月16日(水)午後5時までに生涯スポーツ課(具志川運動公園管理事務所または、具志川、石川・勝連・与那城の各体育施設事務所窓口へ申し込むこと)

※保護者の承諾印が必ず必要です。

※各体育施設は火曜日は休館です。

【競技方法】

①側面キックスタートとする(飛び込みはしない)

②1・2年生については、備え付けのビート板を使用してもよい。

③水泳着、水泳帽は必ず着用する。

④参加者の少ない学年は、男女別同時にスタートすることがある。

⑤上位3人を表彰する。

③平成26年度成人初心者ゴルフ教室

ゴルフの正しい知識及び体力づくり・健康増進を目的に開催します。

【とき】9月2日(火)～10月3日(金)

午後7時～9時(全10回)

【ところ】美原ゴルフレンジ

【対象】市内に在住する成人初心者

【定員】30名

【参加料】500円(保険料、ボール代を含む)

【申込期限】8月1日(金)～28日(金)

※定員に達し次第締め切り

④第23回「2015おきなわマラソン」参加Tシャツデザイン募集

おきなわマラソンの参加記念Tシャツに使用するデザインを募集します。入選作品については、次の賞を授与します。

※火曜日は各施設とも休館日です。

【お問い合わせ】

生涯スポーツ課

☎989-3110



【応募締切】8月15日(金)午後5時

※郵送の場合は当日消印有効

応募についての詳細はおきなわマラソンホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】

おきなわマラソン実行委員会

(沖縄県沖縄市上地2-1-17-14)

☎930-0088

FAX: 930-0101

メール: info@okinawa-marathon.com

(優秀) 1点(賞金10万円)

(佳作) 2点(賞金1万円)

(学生特別賞) 5点(QUOカード2千円分)

うるみndeおためし教室 一回だけでも何度でも!!まずは体験

日	時間	場所	内容	講師
7月7日(月)	2時半～4時	3Fホール	らくらくフィットネス	津波古
7月15日(火)	9時半～11時	3Fホール	らくらくフィットネス	津波古
7月23日(水)	1時～2時半	3Fホール	ピラティス	永 洌
7月30日(水)	1時～2時半	1Fプール	水中アクアピクス	津波古
8月4日(月)	2時～3時半	3Fホール	らくらくフィットネス	津波古
8月11日(月)	2時～3時半	3Fホール	骨盤調整エクササイズ	津波古
8月25日(月)	2時～3時半	3Fホール	骨盤調整エクササイズ	津波古

※内容については変更する場合があります。



【津波古浩乃 先生】  
健康運動指導士  
沖縄タイムス「ほーむぱらど」連載中  
【永洌悦子 先生】  
ピラティス  
インストラクター  
琉球新報「うない」連載中

【受講料】無料 【対象】国保加入者  
【募集人数】30名 【場所】うるみん  
【申込期限】開催日の前日まで  
【申込方法】国民健康保険課まで  
☎973-3177内線(1172)