

健康支援課 ☎973-3209

女性の美と健康のための講習会

うるま市の働く世代の若い女性を、元気に美しくするための健康づくり講習会です。多くの方のご参加をお待ちしています。

① 10月15日(水)午後7時～9時

【講話】

『食で変わる！細胞からもっと健康に』  
講師：宮國由紀江 氏

(栄養士・国際中医薬膳師)

② 10月20日(月)午後7時～9時

【調理実習と会食】

『忙しい私でも出来る、美味しい薬膳料理』  
講師：宮國由紀江 氏

(栄養士・国際中医薬膳師)

③ 10月29日(水)午後7時～9時

【講話と実技講習】

『ポストユアウォーキングで、自信を輝きに』  
講師：金城佳子 氏

(ポストユアスタylist)

【ところ】健康福祉センター

うるみん3階

【対象】うるま市に住所のある20～49歳の女性で、全3回受講できる方

【定員】先着30名(初めて受講される方)

【受講料】無料

【申込期限】9月19日(金)～

10月3日(金)

【申込方法】電話か健康支援課窓口でお

申込みください。☎973-3209

地域包括支援センター ☎973-5112

「ウォーキング講座」運動が脳に与える良い効果、「参加募集のお知らせ」

認知症の予防について知ってもらうとともに、肥満改善や生活習慣病予防に効果的でおかつ気分転換にもなるウォーキングへの取り組みを勧める講座です。

【とき】11月14日(金)、11月21日(金)、11月28日(金)

各日程、午前9時～12時

【ところ】具志川ドーム

(具志川総合運動公園内)

【対象】65歳以上の元気な方(介護認定を受けている方、または健康上運動制限のある方は利用できません)

【定員】12名 【参加料】無料

【申込方法】うるま市地域包括支援センターへ直接本人が電話で申込みください。

※後日、来庁していただき健康状態等の確認の面談をいたします

※申込後、当日持参していただく物等について連絡事項をお伝えします。

【申込期間】9月29日(月)～9月30日(火)

午前8時30分～午後5時

障がい福祉課 ☎973-5452

重度身体障害者移動支援事業について

重度障害等により歩行困難な方や、車椅子使用者に、スロープ付車両を貸

与します。

【対象者】

(1)車椅子使用者

(2)重度の肢体不自由者

※運転手は、原則として使用者の家族等とし、使用者自身で確保する。

【使用目的】

(1)対象者の病院等診察受診及び治療目的

(2)対象者の公的機関への申請手続き等必要なとき

【申込方法】

使用する1週間前までに使用許可申請書を提出し許可を受けて下さい。

【申込先・お問い合わせ】

うるま市障がい者福祉協会

☎977-7790

FAX977-7802

生涯スポーツ課 ☎989-3110

うるま市民体力テスト

「体育の日」です。体力テスト(握力・上体起こし・長座体前屈など)であなたの体力年齢を確認してみませんか?

【とき】10月13日(月)

午後3時～8時(午後7時まで受付)

【ところ】うるま市具志川総合体育館

【対象】20歳～64歳の部と65歳～79歳の部 ※うるま市民で健康な方

【参加料】無料

【申込方法】当日会場で申し込み下さい。

【お問合せ】生涯スポーツ課

☎977-3110

第10回うるま市陸上競技大会 ～めざせ!12万人の頂点!!～

【とき】平成26年10月12日(日) 午前9時開始

【ところ】うるま市具志川総合グラウンド

【対象】一般・壮年・小学生(男・女)

【申込方法】各支部の申込用紙に必要事項を記入し、各支部長をとおして申し込みください。

【申込方法】平成26年9月18日(木)まで

【お問合せ】うるま市体育協会 ☎974-2540



【第9回うるま市陸上競技大会の様子】