

- P12** ●11月集団健診のご案内 ●「秋のノルディックトレッキング in 県民の森」参加者募集 ●介護予防教室のご案内
- P13** ●ベビープログラム(BP)参加募集 ●うるま市ファミリー・サポート・センター保育サポーター養成講座 ●東田直樹氏講演会「自閉症の僕が飛び跳ねる理由」 ●平成27年度うるま市立彩橋小中学校小規模特認校児童生徒募集案内 ●デジサポからの重要なお知らせです。
- P14** ●生涯骨太クッキング教室参加者募集 ●おやこの食育教室 参加者募集! ●食べて・動いて・早く寝よう～親子☆de☆運動教室～ ●高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種を実施します。 ●冬場の感染症予防について ●第1回うるま市民健康づくり推進大会
- P15** ●平成27・28年度入札参加資格審査申請受付について ●平成26年度市営住宅空家待ち募集 ●都市計画道路の変更について ●那覇地方方法務局からの登記相談の予約制について ●沖縄労働局よりお知らせ ●那覇県税事務所不動産合同公売について
- P16** ●出張講座「勝連グスクから眺める勝連南風原」 ●出張講座「南風原村文書を読む」 ●うるま市文化財案内人養成講座 ●「はまひが☆体験まつり」の開催について ●うるま市シルバー人材センター会員入会説明会のご案内
- P17** ●家族のつどい「オータムキャンプ」 ●コスモアースコンシャスアクトクリーン・キャンペーン in 具志川 ●消防用設備等点検報告について ●危険物取扱者試験について ●うるま市民無料相談所の開設について
- P18** ●男女共同参画社会づくり推進事業補助金のご案内 ●2つの給付金のご案内 ●男女共同参画コーナー
- P19** ●スマートエクササイズ教室受講者募集 ●2015おきなわマラソン「参加者募集」 ●ご寄附のお礼 ●うるま市の人口 ●消防活動状況 ●うるま市消防ふれあいフェスタの開催について

【平成26年11月集団健診日程表】

日程	場所
11月 5日 (水)	具志川公民館
11月 6日 (木)	志林川公民館
11月 7日 (金)	新赤道公民館
11月11日 (火)	照間公民館
11月14日 (金)	与那城西原公民館
11月17日 (月)	健康福祉センターうるみん
11月18日 (火)	健康福祉センターうるみん
11月19日 (水)	健康福祉センターうるみん

【受付時間】 午前8時半～午前11時まで

国民健康保険課 ☎973-3177
①11月集団健診のご案内

ご都合のよい日を選んで受診してください。生活習慣病は、あなたの力やむしばむ重大な病気です。集団健診を受けて、病気の予防や早期発見・早期治療につとめましょう。詳しくは、うるま市のホームページをご覧ください。か、国民健康保険課事業係までお問い合わせください。

【対象】 40歳以上の国保加入者及び後期高齢医療保険加入者
【申込方法】 当日受付
【持参するもの】
 ①保険証
 ②特定健診(長寿健診)受診券
 ③ガン検診はがき



②「秋のノルディックトレッキング in 県民の森」参加者募集

森の香りとウォーキング、癒しと有酸素運動の「コラボレーション」を実現したノルディックトレッキングを体験しませんか?

【とき】 11月13日(木) 午前9時～午後4時
【ところ】 恩納村「県民の森」山登りコース
【対象】 国民健康保険加入者でノルディックウォーキングを体験したいもの。120分をゆとり歩けるもの。※詳しくは、事業担当係へお問い合わせください。
【定員】 20名
【入場料】 無料(昼食代は自己負担)
【申込方法】 国保課事業係窓口にてお申し込みください。
【申込期間】 10月15日(水)～
 ※定員になり次第締め切ります。
【持参する物】 ウォーキングの出来る服装。帽子、水など
【受講対象外】 国保加入者以外の方

地域包括支援センター ☎973-5112
介護予防教室のご案内

65歳以上の元気な方を対象に、次の介護予防教室を開催します。
次の体操習得塾及びウォーキング講座のお申し込みについて、うるま市地域包括支援センターに、ご本人がご電話でお申込みください。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。
 ※介護認定を受けている方や運動制限のある方はご利用できません。

うるま体操習得塾
①うるま水中運動コース

【とき】 11月27日(毎週月・木曜日) (全20回) 午後1時～午後3時
 午後1時～3時
【ところ】 健康福祉センターうるみん
【申込期間】 10月20日(木)～21日(金)
 午前9時～午後4時

②うるま筋トレコース
【とき】 11月27日(毎週月・木曜日) (全20回) 午後1時～午後3時
【ところ】 健康福祉センターうるみん 1階運動指導室
【申込期間】 10月20日(木)～21日(金)
 午前9時～午後4時

ウォーキング講座
 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お勧めする講座です。
【とき】 12月12日(金)、12月19日(金)、12月26日(金) 計3回
 午後9時～12時
【ところ】 石川保健相談センター
【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)※参加料は無料です。
【定員】 12名
【申込期間】 10月30日(木)～31日(金)
 午前9時～午後4時