

くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については各お問い合わせ先へご確認ください。

健康支援課 ☎ 973-4960

①健康LIFE JOY BEAT 教室のご案内

スクリーンの映像を見ながら、楽しい音楽に合わせて体を動かしていく運動プログラムです。脂肪燃焼効果がある有酸素運動を中心に行っていく教室となっております。

夜の部	昼の部
9月 5日	9月 9日
9月12日	9月16日
9月26日	9月30日
10月 3日	10月14日
10月17日	10月21日
10月24日	10月28日
月曜日 午後6時20分～7時30分	金曜日 午前10時～11時10分

【ところ】うるみん3階ホール

または、視聴覚室

【対象】市内在住の方

【定員】40人 【参加料】無料

【申込方法】お電話ください。

※定員に達し次第締切ります。

②男性のための料理教室参加者募集

初心者大歓迎♪うるま市食生活改善推進員と一緒に料理してみませんか？

【とき】9月16日(金)

午後6時～8時

【ところ】うるみん3階 調理室

【対象】市内在住の男性

【定員】25名 ※先着順

【参加費】500円(材料費)

【申込方法】健康支援課窓口またはお電話でお申し込み下さい。

【申込期間】8月15日(月)～31日(水)

【お問い合わせ】

健康支援課

☎ 973-3209



③第4回 みんなの健康セミナー

テーマ「救急救命講習」

人命を救う心肺蘇生法や、ケガの応急手当を学びませんか？(受講修了者には「普通救命講習修了証」を発行します。)

【とき】8月6日(土)午前9時～12時

【ところ】うるみん 3階

【対象】市内在住の中学生以上の方

【定員】30名(先着)

【申込方法】健康支援課の窓口またはお電話で申し込み下さい。

健康支援課 ☎ 973-3209

④9月の集団健診のご案内

9月の集団健診(がん検診含む)日程をお知らせします。

【対象】

①40歳以上の国保加入者及び後期高齢医療保険加入者

②市内に住所を有する19歳～39歳の方

※生活保護世帯は19歳以上

【持参するもの】

40歳以上国保加入者

①被保険者証(特定健診受診券一体型)

②がん検診はがき

後期高齢医療保険加入者(75歳以上)

①被保険者証 ②長寿健診受診券

③がん検診はがき

うるま市に住所を有する19歳以上39歳の方(生活保護世帯含む)

生活習慣病予防健診はがき

【9月の集団検診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
9	1	木	与那城地区公民館	屋 慶 名
	2	金	うるみん3階	市内全域
	9	金	南風原公民館	南 風 原
	13	火	平敷屋公民館	平 敷 屋
	21	水	饒辺公民館	饒 辺
	26	月	米原公民館	米 原
	29	木	大田公民館	大 田
30	金	伊計公民館	伊 計	

【受付時間】午前8時30分～11時まで

【申込方法】当日受付

※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

うるみんdeおためし教室

日	内 容	講 師
8月 8日(月)	骨盤調整エクササイズ	津波古
8月22日(月)	ピラティス	永 渕
8月24日(水)	水中運動・アクアビクス	与那城
8月30日(火)	初心者のためのヨガ	嶺 井
8月31日(水)	骨盤調整エクササイズ	津波古
9月 5日(月)	ボール筋トレ他	与那城
9月12日(月)	らくらくフィットネス	津波古
9月23日(金)	骨盤調整エクササイズ	津波古
10月11日(火)	らくらくフィットネス	津波古
10月26日(水)	ストレッチ・筋トレ	与那城

うるみんdeダイエット教室

日	内 容
9月26日(月)	体成分分析他
10月 3日(月)	骨盤・姿勢調整
10月17日(月)	ウォーキング実技
10月24日(月)	ウォーキング実技
10月31日(月)	筋トレ・ストレッチ

【場 所】うるみん3階ホール、1階プール

【時 間】13時～14時半(10/11のみ9時半)

【募集人数】・おためし教室 50名
・ダイエット教室 20名(国保加入者)

【申込方法】お電話にてお申し込み下さい
健康支援課 ☎ 973-4960