国保加入者健康づくり教室・体験会

対象

①19歳～74歳のうるま市国保加入者
②令和8年度特定健診受診者または受診予定者
①～②の条件を満たす者

申込方法　電話、うるみん3階窓口、申込フォームから

申込先　健康支援課　☎973-4960

受講料　無料

❶ はじめてのヨガ＆筋トレ教室

心地よいヨガと無理なくできる筋トレで、身体も心もリフレッシュ！
運動習慣づくりや体力アップを目指した、初心者歓迎の教室です。



●日時　1/7(木)～3/4(木)
木曜　10:00～11:30
※2/11は休み
●場所　うるみん1階スタジオ
●定員　20名
●持ち物　タオル、飲み物
●申込期間　受付中～12/25(金)

二次元バーコード

❷ ストレッチ＆貯筋教室

ストレッチと筋トレで心も体もリフレッシュ★
健康な体づくりを目指して一緒に貯筋を始めましょう。

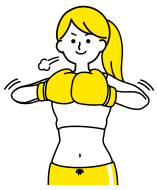


●日時　1/12(火)～3/23(火)
火曜　14:00～15:30
※1/26(火)・2/9(火)・2/23(火)は休み
●場所　石川保健相談センター1階
●定員　15名
●持ち物　タオル、飲み物、室内シューズ
●申込期間　受付中～1/5(火)

二次元バーコード

❸ キックボクササイズでボディメイク

キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズ！ペアのミット打ちで楽しくフィットネス！
一緒にストレスを発散しませんか？



●日時　1/16(土)～3/20(土)
土曜　10:00～11:30
※2/6(土)・2/27(土)は休み
●場所　うるみん1階スタジオ
●定員　14名
●持ち物　タオル、飲み物、室内シューズ、軍手
●申込期間　受付中～1/8(金)

二次元バーコード

❹ ストロングネーション体験会

音楽に合わせて全身を動かす、新感覚のフィットネスプログラム！
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて効率よく脂肪燃焼を目指します。
初心者の方も気軽にご参加ください。

●日時　1/23(土)14:00～15:30
●場所　うるみん3階ホール
●定員　40名
●持ち物　タオル、飲み物、運動靴、ヨガマット(無料レンタルあり)
●申込期間　受付中～1/15(金)

二次元バーコード

工事内容
リフォーム工事全般　店舗改装
増築工事　防音工事　エクステリア工事
玄関ドア取替え【1DAY】
アルミ格子　手すり　テラス　カーポート
防水・塗装工事　電気工事　水道工事　瓦葺き工事
サノハタは３社見積り をオススメします
リフォームの図書館
今!リフォーム工事をご検討の皆さまへ
フリーコール 0800-919-0114
合同会社 サノハタ　※土日・祭日のご来店の際は事前にお問い合わせください
〒904-2143 沖縄市知花5丁目17-20　営業時間【月～土】9:00～17:00
※ 急な台風被害や雨漏り等に備えて切り取って保管ください ※

ビューティーアップセミナー
開催日:12月18日(金)13時～16時
会場:うるマルシェ(うるま市)/受講料:無料
2部:シルバー人材センター説明会
シルバー人材センターに興味のある60歳以上の方　詳細
高齢者活躍人材確保育成事業
(公社)沖縄県シルバー人材センター連合
TEL(098)-871-0330