

野菜たっぷり  
お塩控えめ料理教室

今回沖縄県産野菜をふんだんに使用した料理教室を開催します！沖縄県産の野菜について興味がある方や料理のレパートリーを増やしたいママ・パパなど、ぜひお申込みください。

※内容の一部が変更になることがあります。ご了承ください。

- 日時 11月25日(土)午前10時～午後1時
- 場所 うるま市立石川地区公民館
- 定員 20名 ■参加料 無料
- 対象 うるま市在住20歳～64歳
- 持ち物 エプロン、三角巾、飲み物
- 申込 10月30日(月)から受付開始

※定員に達し次第受付終了

うるま市歴史文化講座

文化財課では市内の文化財を活用し、生涯学習の振興に努め、市の歴史文化を広く発信するため文化財講座を開催します。(全3回)

- ①「戦後沖縄の文化芸能と小那覇舞天」
- ②「伊波城跡の歴史と植物さんぽ」
- ③「平敷屋朝敏と平敷屋タキノ」

日時 11月5日(月)・12月10日(月)・令和6年1月14日(月)

定員 20名(小学生は保護者要同伴)  
※事前予約必須

対象 市内在住で3講座とも受講できる方

■申込期間 10月23日(月)～31日(火)  
※定員に達し次第締め切り

申 文化財課 ☎923-17182

申 申込先 問 問合せ

動作法教室  
【国保加入者福利厚生事業】

動作法とは、負担をかけない体の動かし方を身につけることで、足腰、カラダの痛みや体の体調改善が期待でき、心身に整える教室です。

日時 11月1日～12月6日(全6回) 毎週水曜日

時間 午後2時～3時30分  
場所 勝連地区公民館  
料金 無料 ■定員 16名

対象 ①19歳～74歳の国保加入者(以外は要相談)

- ②令和4年度健診を受けた方、令和5年度健診を受けた方、予定者
- ③運動制限の無い者(基礎疾患のある方は要相談)
- ④膝痛、腰痛、肩こり等のある方、予防の為

申込期間 10月2日(月)～27日(金)  
※定員に達し次第受付終了

申 うるみん3階 健康支援課  
保健事業係 ☎973-14960

楽しくウォーキング(集団)  
【国保加入者福利厚生事業】

膝腰を痛めない歩き方、カラダにストレスのない歩き方、長く続けられて健康効果のある、安心、安全なウォーキングを学んでみませんか。

日時 11月2日～12月21日 毎週木曜日(全7回)

時間 午後10時～11時30分  
場所 具志川運動広場  
料金 無料 ■定員 20名

対象 ①19歳～74歳の国保加入者(以外は要相談)

- ②令和4年度健診を受けた方、令和5年度健診を受けた方、予定者
- ③運動制限の無い者

申込期限 10月2日(月)～23日(月)  
申 うるみん3階 健康支援課  
保健事業係 ☎973-14960

腸活料理教室  
【国保加入者福利厚生事業】

腸内環境を整えて、イキイキ腸元気を生活を目指しませんか？知識とレシピを学んで腸活を始めましょう!!

日時 11月23日(木) 午前10時～午後1時  
場所 健康福祉センターうるみん3階調理室

参加料 無料 ■定員 16名

対象 19歳～74歳の国保加入者で、今年度健診済み、または予定、予約されている方

申込期間 10月10日(火)～11月21日(火) (土日祝を除く)

申 健康支援課 保健事業係  
☎973-14960

年明けの健診は非常に混み合います。  
早めの予約をお勧めします！

集団健診の予約受付しています！日程等はホームページや健診ガイドをご確認ください。

ご予約・お問合せ

健康支援課(うるみん3F)  
TEL:973-4960



受診方法の詳細



集団健診WEB予約



婦人がん検診WEB予約

