

おつまみ料理教室  
【国保加入者福利厚生事業】

簡単・減塩・たんばく質補給が出来るおつまみの作り方や選び方のポイントをお教えします！お酒とからだとの関係についての講話もしながら、ノンアルコールでの調理実習も行います。ちょっとしたおかずが知りたい、自宅でもおいしくヘルシーにお酒が飲みたい方必見です★

- 日時 9月23日(土)午前10時～午後1時
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象者 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
- 参加料 無料 ■定員 16名
- 申込期限 9月21日(木)迄
- ※土日祝を除く

申問 うるみん3階 健康支援課  
保健事業係 ☎ 973-4960

老人の日・老人週間

期間:9月15日(金)～21日(木)



みんなで築こう  
健康長寿と共生社会

老人の日および老人週間は、国民の間に老人の福祉への関心と理解を深め、老人が自らの生活の向上に努める意欲を促すことを目的とし、すべての高齢者が安心して暮らせるまちづくり、高齢者の人権尊重等を推進する週間です。

申 申込先 問 問い合わせ

これから運動を  
始めたい方のための教室

【国保加入者福利厚生事業】

これから運動を始めたいと思っける方向けの教室です。運動に関する基礎知識や自宅で行えるストレッチ、筋力トレーニングなどを学びます。

- 日時 ①10月30日・11月6日・13日・20日・27日  
②12月4日・11日・18日  
③12月15日・22日
- ①10月31日・11月7日・14日・21日・28日  
②12月5日・12日・19日
- ③12月16日・23日

■場所 ①健康福祉センターうるみん1階 スタジオ  
②石川保健相談センター1階機能訓練室

- 対象 19歳～74歳国保加入者
- 定員 15名 ■参加料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ
- 申込期間 9月11日(月)～10月25日(水)
- ※定員に達し次第受付終了

申問 うるみん3階健康支援課  
保健事業係 ☎ 973-4960  
(午前9時～午後5時)

ひび・こし体操教室

【国保加入者福利厚生事業】

膝や腰の痛みにお悩みのあなたへ。プールでの水中運動と自宅で行える簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを行います。リハビリを終えたが痛みがとれない、といった悩みを抱えた方にオススメの教室です。

■場所 健康福祉センターうるみん3階視聴覚室 A1階プール

■日時 ①9月20日・27日・10月4日・11日・18日・25日・11月1日・8日

■対象 40歳～74歳国保加入者 ※膝・腰の疾患で通院・治療中の方は要相談となります。予めご了承ください。

- 定員 15名 ■参加料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物、水着・水泳帽
- 申込期間 9月15日(金)迄
- ※定員に達し次第受付終了

申問 うるみん3階健康支援課  
保健事業係 ☎ 973-4960  
(午前9時～午後5時)

キックボクササイズで  
ボディメイク

【国保加入者福利厚生事業】

キックボクシングをエクササイズ風にアレンジして行います。パンチやキックを打ち込むことで筋肉が引き締まり、筋肉量が増えることで代謝が上がって、脂肪が燃焼しやすい体になります。

■日時 ①10月7日・14日・28日・11月4日  
②12月2日・9日・16日

- 場所 健康福祉センターうるみん
- 対象 19歳～74歳国保加入者
- ※65歳以上の方は要相談
- ※託児あり・定員3名
- 定員 14名 ■参加料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ
- 申込期間 9月11日(月)～10月3日(火)迄
- ※定員に達し次第受付終了

申問 うるみん3階健康支援課  
保健事業係 ☎ 973-4960  
(午前9時～午後5時)

今年の健診はもう予約しましたか？  
集団健診はWeb予約もできます！

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

