申 申込先　問 問い合せ

お腹やせエクササイズ【国保加入者福利厚生事業】

気になる、ポッコリお腹、くびれのないウエストも上手に運動を取り入れお腹まわりを刺激することで効果実感!!お腹スッキリ、動ける体を取り戻す。

■**募集**　9月1日(金)～22日(金)
■**期間**　9月28日(木)～10月26日(木)
■**時間**　午前9時30分～11時
■**場所**　ゆらてく会議室4
■**参加料**　無料　■**定員**　15名
■**対象**
①19歳～74歳のうるま市国保加入者
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 問 **うるま市役所 健康支援課 保健事業係 ☎973-4960（午前9時～午後5時）**

認知症サポーター養成市民講座のご案内

認知症の知識、認知症の方への正しい接し方を学び、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者になりませんか？市民講座では、これまで10代～80代までの幅広い年齢層のサポーターが誕生しています。

■**日時**　①9月19日(火)　②10月17日(火)
①、②いずれをお申込み
■**場所**　ゆらてく
■**時間**　午後2時～4時
■**対象**　18歳以上の市民
■**定員**　15名　■**参加料**　無料
■**申込期限**
①9月14日(木)迄　②10月12日(木)迄
午前9時～午後4時

申 問 **介護長寿課 ☎973-5112**

出張ウォーキング 個別レッスン【国保加入者福利厚生事業】

ウォーキングは手軽にできる運動です。腰痛、膝痛のある方でも大丈夫!!個人の症状や目的に合ったフォームやペースを見つけ、楽しみながら健康寿命を延ばそう。

■**期間**　～令和6年2月末
■**内容**　個別レッスン1回～7回フォローします
★手話のできる運動指導者がいます★
■**参加料**　無料　■**定員**　1～5名
■**場所**　市内運動施設へ出向き個人・グループ指導
■**対象**
①19歳～74歳の国保加入者
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 問 **うるみん3階 健康支援課　保健事業係 ☎973-5112**

秋の全国交通安全県民運動

期間　9月21日(木)～30日(土)

スローガン　あげた手は いのちをしらせる 警報機

うるま警察署・うるま地区交通安全協会・石川警察署・石川地区交通安全協会・うるま市交通安全推進協議会

募集

第18回平宮護岸アートコンクール

護岸にあなたの思いを、ペンキで大きく書いてみませんか。今年のテーマは『来たぞ！開放感！』です。

■**日時**　11月12日(日)　午前9時～午後3時
※予備日19日(日)
■**定員**　20チーム（1チーム5名程度）
※チーム掛け持ち不可
■**対象**　市内の小中学生
■**申込期限**　9月29日(金)（必着）
■**参加料**　無料
■**申込方法**
①申込票②下絵（色塗り）を提出　市内小中学校またはHPにて様式配布
※応募は1チーム1点
※色はペンキで描くイメージで、濃く塗ること

申 **学校または直接生涯学習文化振興センターへ（学校はとりまとめて提出）**

問 **生涯学習文化振興センター ☎923-1571**

第1回うるま市かけっこ・リレーカーニバル大会出場者募集

市民のスポーツ振興、健康増進を図ることを目的に、県民体育大会の選考会も兼ねて開催します。

■**日時**　10月1日(日)　開会式午前9時
■**場所**　具志川総合グラウンド
■**対象**
①市内在住または本籍を有する者
②市内小学校・中学校・高等学校に通う児童・生徒
③市内に所在する企業・団体・スポーツクラブチームに所属する者（リレー競技のみ）
■**競技種目**　かけっこ100m、400mリレー、陸上競技（中長距離・跳躍・投てき）
※リレー種目は賞品あり
■**参加料**　リレー種目のみ500円
■**申込期限**　9月15日(金)午後5時
■**申込方法**　所定の申込用紙に必要事項を記入の上、FAXもしくは窓口にてお申し込みください。

申 問 **市体育協会 ☎974-2540**

身に覚えのないショートメッセージにご注意を！

決済アプリの会社を名乗りアカウント情報を盗み出そうとする、フィッシングメール（詐欺）被害相談が寄せられています。日常的に活用しているメールアプリだからこそより気をつけていきましょう！対策としては、**不審なメールは開かず削除する！メール記載のURLは慎重に確認をして開く！**この2点を意識していきましょう！

ご相談は、うるま市消費生活センターへ
☎973-5692（平日午前9時～午後4時）
※正午～午後1時を除く