

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、イキイキ腸元気な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 うるみん3階 調理室

■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

■定員 16名 ■参加料 無料

■申込期限 11月21日(火)まで

※定員に達し次第受付終了

申 問 つるま市役所 健康支援課
保健事業係 ☎973-14960

これから運動を始めた方 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つてい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 ①1月15日・22日・29日・2月19日・26日・3月4日・11日・18日(全8回)
月曜日 午後2時～3時30分
②1月18日・25日・2月15日・22日・3月7日・14日・21日(全7回)

■対象 19歳～74歳の国保加入者

■場所 ①勝連地区公民館(シビック) 1階ホール
②与那城地区公民館 ホール

■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 11月20日(月)～令和6年1月10日(水)
※定員に達し次第締め切り

申 問 つるみん3階 健康支援課 保健事業係 ☎973-14960 (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を行います。

リハビリを終えたが痛みがとれない。病院での治療は終わっ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。

■日時 令和6年1月19日・26日・2月2日・9日・16日・3月1日・8日・15日

■場所 うるみん3階視聴覚室A・うるみんプール

■対象 19歳～74歳の国保加入者

※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 11月20日(月)～令和6年1月15日(月)

※定員に達し次第締め切り

申 問 つるみん3階 健康支援課
保健事業係 ☎973-14960
(午前9時～午後5時)

子どもの権利を守るために 虐待に至った親への支援

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーンです。森田(もりた)ゆりさん(エンパワメント・センター主宰)による子ども虐待防止講演会を開催します。孤立しやすい現代社会の子育て世帯を支援し、子ども虐待のない社会を目指して、私達にできることを一緒に考えてみませんか。

■日時 11月26日(日) 午前10時～正午

■場所 ゆらてく

■定員 200名 ■参加料 無料

■申込期限 11月24日(金)まで

※定員に達し次第締め切り

申 問 おきなわCAPセンター
☎070-1659117-159

お申し込みはこちらから↓



通院していたら健診は受けなくても良いのでは？

長引くコロナ禍で治療中以外の生活習慣病が進行している方が増えています。健診受けてチェックしましょう



集団健診のお申込み・健診についてお問合せ
健康支援課(うるみん3F) TEL:973-4960



健診受診の方法はこちら



集団健診WEB予約