

**12月**は固定資産税  
第3期分の納期です

お届けした納税通知書にて、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。

**納期限 12月25日(月)**

**問** 課税について  
資産税課 ☎973-5394  
納税について  
納税課 ☎973-1099

**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」「くびれの無いウエスト」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、動ける体を取り戻しメタボからの脱却を目指す!

**期間** 令和6年1月24日(水)～2月21日(水)(全5回) 毎週水曜日

**時間** 午後2時～3時30分

**場所** 石川保健相談センター(機能訓練室)

**参加料** 無料 **定員** 15名

**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運動制限のない者

**募集期間** 12月1日(金)～令和6年1月12日(金)

**申問** うるま市役所 健康支援課  
保健事業係 ☎973-14960

**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**  
①12月19日(火) ②令和6年1月16日(火)  
午後2時～4時

**場所** ①②いずれかお申込みください

**対象** 18歳以上のうるま市民

**参加料** 無料 **定員** 12名

**申込期間** ①11月1日(金)～14日(木)  
②12月1日(金)～令和6年1月11日(木)  
(午前9時～午後4時)

**申問** 介護長寿課 地域支援係  
☎973-15112

**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って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。

**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

**対象** 19歳～74歳の国保加入者

**定員** 各15名 **参加料** 無料

**持ち物** タオル、飲み物、室内シューズ

**日時**  
①令和6年1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  
②令和6年1月18日・25日・2月15日・22日・3月7日・14日・21日(全7回)  
木曜日 午後2時～3時30分

**申込期限** 令和6年1月10日(水)

※定員に達し次第締め切ります

**申問** うるまみん3階 健康支援課  
保健事業係 ☎973-14960  
(午前9時～午後5時)

**講演会「統合失調症ってどんな病気？」**

統合失調症は、決して珍しくない病気です。誰でも発症する可能性のある疾患です。「統合失調症」について正しく知り、適切な対応を取れるよう学んでみませんか?

**講師** 青野 聡氏  
(医療法人へいあん 平安病院 医師)

**日時** 令和6年1月10日(水) 午後2時～4時

**場所** 本庁舎(東棟)3階大講堂およびオンライン配信(Zoom)

**受講料** 無料

**定員** 会場60名、オンライン100名

**対象** 市民および関心のある方(手話通訳・要約筆記あり)

**申問** 障がい福祉課  
☎973-15452

# 健康診断はもう受けましたか?

**1月の集団健診日程**

1月11日(木)	うるマルシェ
1月15日(月)	うるみん (17:00～)
1月16日(火)	うるみん
1月18日(木)	与那城地区公民館
1月26日(金)	石川保健相談センター
1月27日(土)	
1月28日(日)	うるみん

**2月の集団健診日程**

2月16日(金)	石川保健相談センター
2月21日(水)	うるみん
2月24日(土)	うるみん
2月25日(日)	

まだの方はお早めにご予約下さい。



ご予約・お問合せ | 健康支援課 (うるみん 3F)  
TEL:973-4960