

### お塩ひかえめ教室 参加者募集

お塩ひかえめは特別なことじゃない！塩の役割、とり方を知り、簡単でおいしい料理を作って味わう充実の3時間♪20〜40代の方もお気軽にどうぞ！

日時 6月8日(土) 午前10時〜午後1時  
※午前9時30分受付開始

場所 うるみん3階 調理室

対象 19歳〜74歳の市民

定員 20名 ■参加料 無料

持ち物 エプロン、三角巾、筆記具

申込方法 ①電話 ②窓口 ③ウェブ

※①②は土日祝日を除く

申込期間 5月1日(水)〜31日(金)

※定員に達し次第終了

申 健康支援課 保健指導係  
問 97313209

申込フォームはこちら↓



### ひび・こし体操教室 【国保加入者福利厚生事業】

膝・腰の痛みにお悩みの方必見。自宅で行える簡単なストレッチや筋力トレーニングに加え、プールでの水中運動を行います。

日時 6月14日〜8月2日

毎週金曜 午後2時〜3時30分

場所 うるみん1階

定員 20名 ■参加料 無料

対象 19歳〜74歳の国保加入者

持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ、水着、水泳帽

申込期間 5月13日(月)〜6月7日(金)

※定員に達し次第締め切ります。

申 うるみん3階 健康支援課  
問 97314960

### 頑張らない、膝・腰に 優しいウォーキング 【国保加入者福利厚生事業】

体調不良や膝痛、腰痛は運動不足！運動不足改善のため歩いたら、膝、腰が痛くなった!!膝腰にも優しい運動と正しい歩き方教室。

日時

5月22日〜6月26日 毎週水曜

7月4日〜11日 毎週木曜

(全7回)午後3時〜4時30分

定員 20名 ■参加料 無料

対象

①19歳〜74歳の国保加入者

②令和5年度健診受診者・令和6年度健診受診、受診予定者

③運動制限のない者

場所 石川保健相談センター

申込期間 4月22日(月)〜5月14日(火)

申込方法 お電話もしくは窓口にてお申込みください。

申 健康支援課 保健事業係  
問 97314960

(午前9時〜午後5時)

### マイナンバーカードの 夜間・休日窓口

5月  
夜間 9日(木)、23日(木)午後8時まで  
休日 12日(日)、26日(日) 午前9時〜午後1時

※マイナンバーカードに関する手続きは事前に電話予約が必要です。

問 市民課 ☎989-5410

### お腹やせエクササイズ 【国保加入者福利厚生事業】

年齢や運動経験の有無に関わらず、ポッコリお腹が気になる!!そこで上手に運動を取り入れ、お腹まわりを刺激しお腹スッキリ動けるカラダを取りもどします。

日時 5月20日〜7月22日 毎週月曜

(全8回) 午後2時〜3時30分

定員 15名 ■受講料 無料

対象

①19歳〜74歳の国保加入者

②令和5年度健診受診者・令和6年度健診受診、受診予定者

③運動制限のない者

場所 勝連地区公民館

申込期間 4月22日(月)〜5月14日(火)

申 健康支援課 保健事業係  
問 97314960

### うるみん健康運動教室 【国保加入者福利厚生事業】

1畳分のスペースがあればアパート等のお部屋でもできる！  
トレーニング・ストレッチ講座

日時 6月21日〜8月9日

毎週金曜 午後8時〜9時

場所 うるみん1階

定員 20名 ■参加料 無料

対象 19歳〜74歳の国保加入者

持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ

申込期間 5月13日(月)〜6月14日(金)

※定員に達し次第締め切ります。

申込方法 お電話もしくは窓口にてお申込みください。

申 うるみん3階 健康支援課  
問 保健事業係 ☎97314960

## 集団健診が始まります！

日程等はホームページや健診ガイドをご確認ください。

集団健診の  
Web予約はこちら



婦人がん健診の  
Web予約はこちら



令和6年度の  
がん検診等受診券は  
4月中に  
発送致しました！



ご予約・お問合せ ▶ 健康支援課(うるみん3F)  
TEL:973-4960 FAX:974-4040