

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・運動の基礎を学びたい方向けの教室です。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 ① 8月22日～10月10日
毎週木曜 午前10時～11時30分
② 9月10日～10月29日
毎週火曜 午後2時～3時30分

●場所 うるみん1階

② 石川保健相談センター

●定員 20名 ●参加料 無料

●対象 19歳～74歳の国保加入者
※運動制限のない者

●持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ

●申込期間

① 8月15日(木)まで

② 7月16日(火)～9月13日(金)

※定員に達し次第締め切ります。

●申込 健康支援課 保健事業係
☎973-4960

認知症サポーター 養成市民講座のご案内

認知症は他人事ではなく、年をとれば誰にでも起こりうる身近なものとなっています。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へ認知症サポーターになりませんか？

●日時 7月23日(火) 午後2時～4時
●場所 石川地区公民館2階 研修室1
●対象 18歳以上のうるま市民
●内容

① 認知症を理解する(疾患と症状)

② 認知症の方への対応方法

③ 認知症サポーターとは 等

●参加料 無料 ●定員 20名

※定員に達し次第締め切ります。

●申込期間 7月8日(月)～7月19日(金)
午前9時～午後4時

●申込 介護長寿課 地域支援係
☎973-15112

親子deお塩ひかえめ教室 参加者募集!

お塩の「なぜ?」を学び、簡単おいしい料理を作ってみよう!夏休みの食体験や思い出作りにも、お気軽にどうぞ!大人も子どももレッツお塩!

●日時 8月3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 市在住の小中学生とその保護者(保護者1名に対し、子ども2名まで)

●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 7月1日(月)～31日(水)

※定員に達し次第終了

●申込 健康支援課 保健指導係
☎973-13209

ウェブ申込は

こちら↓



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戻します。

●日時 9月3・10・17・24日・10月1・8・15・22日(全8回)

毎週火曜 午後2時～3時30分

●定員 15名 ●参加料 無料

●対象 19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 ゆらてく

●申込期間 7月16日(火)～8月29日(木)

※定員に達し次第締め切ります。

●申込 健康支援課 保健事業係
☎973-4960

マイナンバーカードの 夜間・休日窓口

夜間

11日(木)、25日(木) 午後8時まで

休日

14日(日)、28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

集団健診はweb予約ができます! 早めの予約をお勧めします!

集団健診の予約受付をしています!

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

