

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 9月20日～11月8日
- 毎週金曜 午後8時～9時
- 場所 うるみん3階
- 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 9月13日(金)まで
- ※定員に達し次第締め切ります。

申請 健康支援課 保健事業係  
☎973-4960

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】

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 9月10日～10月29日
- 毎週火曜 午後2時～3時30分
- 場所 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 9月3日(火)まで
- ※定員に達し次第締め切ります。

申請 健康支援課 保健事業係  
☎973-4960

動けるカラダづくり  
「動作法」  
【国保加入者福利厚生事業】

猫背、肩こり、膝痛、腰痛、運動しているけどコリや痛みが残る等、体やこころの不調を感じている方、心身共に健康で活動できる体づくりを学びます。

- 日時 9月5・12・19・26日
- 10月3・10日(全6回)
- 毎週木曜 午後2時～3時30分
- 定員 16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年度健診受診者、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 7月16日(火)～8月29日(木)
- ※定員に達し次第終了

申請 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

8月  
●夜間 8日(木)、22日(木) 午後8時まで  
●休日 11日(日)、25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

伝えたい郷土料理  
生活習慣病予防編

地場産物を使用した沖繩の郷土料理を作ってみませんか？  
《うるま市食生活改善推進員協議会主催》

- 日時 8月23日(金)
- 午前10時～午後1時
- 場所 うるみん3階 調理室
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 定員 16名 ●参加料 無料
- 対象 うるま市在住の方
- 申込期間 8月16日(金) 正午まで

申請 健康支援課 健康推進係  
☎973-3209



食材使い切り料理教室  
【国保加入者福利厚生事業】

同じ食材をまとめ買いしたあとにおかずのレパートリーで困ったことはありませんか？身近な食材や調味料で調理の展開方法を伝授します！

- 日時 9月7日(土)
- 午前10時～午後1時
- 場所 うるみん3階 調理室
- 定員 16名 ●参加料 無料
- 対象 19歳～74歳の国保加入者で、今年度健診受診済み、または予定・予約されている方
- 申込期間 8月5日(月)～9月4日(水)

申請 健康支援課 保健事業係  
☎973-4960

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

