

【国保加入者福利厚生事業】

お腹やせエクササイズ
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 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 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 ゆらてく
- 申込期間 7月16日(火)〜8月29日(木)
- 申 健康支援課 保健事業係
☎97314960

【国保加入者福利厚生事業】

血管が柔らかくなる
ストレッチ教室

【こんな方にオススメ】

- 健康診断で血圧が高めだった
- 高めの血圧が気になる
- 血圧を安定させたい
- 日時 9月6日〜10月25日
- 毎週金曜 午前10時〜11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(運

勤制限のない者
持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ
●申込期限 8月30日(金)まで
※定員に達し次第締め切ります。

令和6年度食生活改善
推進員養成講座 受講生募集

地域などで食育活動を行っているボランティア『食生活改善推進員』を募集します。活動や講座の内容等、関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

- 日時 8月26日(月)〜30日(金) 計20時間
- 場所 うるみん
- 定員 20名 ●参加料 無料
- 対象 ※新規申込を優先します。
- ①うるま市在住で合計20時間の講座(講義・実習等)に参加できる方
- ②受講後、食生活改善推進員としてうるま市食生活改善推進員協議会に所属し、ボランティア活動できる方
- 申込期間 8月19日(月) 正午まで
- 申込方法 お電話、窓口、申込フォームにて受付
- 申 健康支援課 健康推進係
☎97313209

食改さんの活動

申込フォーム



ID:1710

募集

令和7年度国立・県営
鹿児島障害者職業能力
開発校訓練生募集

鹿児島障害者職業能力開発校(薩摩川内市)では、障害のある方の職業訓練生を募集しております。寄宿舎がありますので全国各地から応募可能です。

- 募集訓練科
①情報電子科、グラフィックデザイン科、OA事務科
②介護福祉サービス科、アペレル科、ワークトレーニング科
- 募集期間
A 令和6年8月1日(木)〜9月25日(水)
B 令和6年10月25日(金)〜11月29日(金)
C 令和7年1月6日(月)〜2月14日(金)
- ※定員に達した科は募集を締め切ります。
- 受験料・授業料 無料
- 対象者
①高等学校卒業(見込者含む)および同等以上の学力を有する18歳以上の障害者
②義務教育修了以上の障害者(ワークトレーニング科は知的障害者のみ)
- 訓練期間 1年間(令和7年4月〜令和8年3月)
- 入校日 令和7年4月上旬

- 問 国立・県営鹿児島
障害者職業能力開発校
☎099614412206
FAX099614412207

募集の詳細はこちら↓



命を守る
住宅用火災警報器

設置していますか？

■設置する場所(例)
設置が必要な場所は、
寝室・階段等※です。



※階段は、寝室が2階以上
にある場合に必要です。

台所への設置も推奨します！

■台所にも住警器
台所は火の取扱いが多いため、出火の可能性が高くなります。
いち早く知らせるために設置を推奨します。



沖縄県内すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられ6月1日で13年が経過しました。
※古くなった住宅用火災警報器は、電子部分の寿命や電池切れなどで火災を検知しなくなることがありますので、機器本体を取り替えましょう。設置があれば定期的に点検も行いましょう。

【お問合せ】消防本部 予防課 ☎975-2119