



くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については各お問合せ先へご確認ください。

市役所 TEL974-3111
総合案内 FAX973-9819

くらし

ハイサイ歯科健診のお知らせ

沖縄県後期高齢者医療広域連合ではハイサイ歯科健診を実施しております。お手元にハイサイ歯科健診の受診券が届いた方は、受診券に記載された歯科医院に電話予約のうえ、受診いただきますようお願いいたします。

●期間 令和6年9月1日(日)～令和7年1月31日(金)

●対象者 うるま市にお住まいで4月1日時点で75歳から79歳の被保険者の方(ただし、要介護1から5の方、介護施設等に入所中の方、長期入院者を除く)

●費用 無料(受診期間内1回限り)

●問 沖縄県後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎96318013



教室・講座

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！自宅ででき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 10月28日～12月23日
毎週月曜 午後2時～3時30分
※11月4日はお休み

●場所 うるみん1階
●定員 15名 ●参加料 無料
●対象 運動制限のない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 9月13日(金)～10月21日(月)
●※定員に達し次第締め切ります。

●申 問 健康支援課 保健事業係
☎97314960

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です。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 9月10日(火) 午後2時～4時
●場所 あまわりパーク歴史文化施設(多目的室)
●対象 18歳以上のうるま市民

●参加料 無料 ●定員 30名

●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

●申込期間 9月2日(月)～9日(月) 午前9時～午後4時

●※定員に達し次第締め切ります。

●申 問 介護長寿課 地域支援係
☎97315112

WEB申込はこちら↓



30・40代からはじめる
お塩ひかえめ教室
参加者募集!

”簡単おいしい・ちよっとオシャレ。そしてキレイに“がテーマの料理教室です！今から始めると10年後20年後が変わる!?さあ、あなたもレッツお塩♪

●日時 10月5日(土) 午前10時～午後1時(受付開始:午前9時30分)

●場所 うるみん3階調理室

●対象 19～74歳のうるま市民

●※30・40代の方を優先的に受付します

●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ウェブ ②電話 ③窓口

●※②③は土日祝日を除く

●申込期間 9月2日(月)～27日(金)

●申 問 健康支援課 保健指導係
☎97313209

WEB申込はこちら↓



琉球伝馬船乗船体験

沖縄の船のひとつ「琉球伝馬船」。小型ながら、海ではたくさんの活躍してきた船です。実際に海に浮かべ、櫓漕ぎを体験しながら、琉球伝馬船の歴史や文化を解説します。

●日時 9月22日(日) ※振替日23日(月)
【午前の部】午前10時～正午
【午後の部】午後1時～4時
●※当日受付。予約不要。

●人数

【午前】1回8名程度×4回出船

【午後】1回8名程度×5回出船

●場所 海の駅あやはし館(海の文化資料館)西側海岸

●参加料 無料

●※天候等により開催困難な場合には、延期または中止になる場合もありますので、ご了承ください。

●申 問 海の文化資料館
☎97818831

「老人の日・老人週間」

期間

9月15日(日)～21日(土)

標語

みんなで築こう
健康長寿と共生社会

老人の日および老人週間は、国民の間に老人の福祉への関心と理解を深め、老人が自らの生活の向上に努める意欲を促すことを目的とし、すべての高齢者が安心して暮らせるまちづくり、高齢者の人権尊重等を推進する週間です。