

竹かご作り
くちょうどいい♡
日々の暮らしに竹かごを

沖縄は戦前、竹細工の盛んな地域。そして、沖縄の人々にとって生活必需品でした。昔ながらの竹細工の魅力に触れ、ぜひ自分の手で編んでみませんか？
*今回作る作品は…

縁が波を打っているような柔らかくかわいらしい印象の「六つ編み波縁かご」

- 講師 五香粉竹細工研究所の皆さん
- 日時 9月29日(日) 午後2時～4時
- 定員 10名 ● 対象 成人
- 参加料 3500円

申 問 あまわりパーク管理事務所
☎ 978-12033

申込はこちら↓
(先着順)



動けるカラダづくり
～動作法～
【国保加入者福利厚生事業】

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 10月24日・31日、11月7日・14日・21日、12月5日(全7回)
- 毎週木曜 午後2時～午後3時30分
- 定員 16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 9月2日(月)～10月15日(火)

※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
☎ 973-14960

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】

運動不足改善のため歩いたら、膝腰が痛くなった！間違いだらけの運動を改善し、膝腰にも優しい運動教室。

- 日時 10月21日・28日、11月11日・18日、12月2日・9日(全7回)
- 毎週月曜 午後2時30分～4時
- 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

申 問 健康支援課 保健事業係
☎ 973-14960

● 申込期間 9月2日(月)～10月15日(火)
● ※定員に達し次第締め切ります。

募集

【11月開講】障がい者
委託訓練生募集

沖縄県立具志川職業能力開発校では、障害のある方の就職に必要な実践的な職業能力の開発・向上を図るため、訓練生を募集しています。

● 募集対象 【リネン類クリーニング科】
知的障害、精神障害、発達障害、高次脳機能障害、難病

- 訓練期間 令和6年11月1日(金)～令和7年1月31日(金)
- 訓練場所 沖縄綿久寝具株式会社(中城工場)【中城村】
- 募集定員 2名
- 募集期間 9月2日(月)～25日(水)
- 受講料 無料(ただし保険料等は自己負担)

申 問 具志川職業能力開発校
☎ 973-16680

第2回うるま市かけっこ・
リレーカーニバル大会
出場者募集

市民のスポーツ振興、健康増進を図ることを目的に、県民体育大会の選考会も兼ねて開催します。

- 日時 10月6日(日) 開会式9時30分
- 場所 具志川総合グラウンド
- 対象 ①市内在住または本籍を有する者
②市内小学校・中学校・高等学校に通う児童・生徒
③市内に所在する企業・団体・スポーツクラブチームの所属者(リレー競技のみ)

● 競技種目 100m、400mリレー、ちびっこ走(自由参加)、陸上競技(中長距離・跳躍・投てき)

※リレー種目は賞品あり
● 参加料 リレー種目のみ500円

● 申込期限 9月20日(金) 午後5時まで

申 問 市体育協会
☎ 974-12540
お申込みはこちら↓



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

