

参加  
無料

## 第10回 うるま市健康づくり推進大会

# 健康フェスタ inうるみん



2025 11/15 sat 10:00~

うるま市健康福祉センターうるみん



詳しくはこちら

### うるみん広場特設ステージ

- 10:00 開会
- 10:10 オープニングイベント  
**与勝中学校 吹奏楽部** 必見です！  
数々の賞を受賞してきた我がまち自慢の演奏パフォーマンス。
- 10:30 **うるまハタチ賞表彰式**
- 11:00 **ダブルダッチパフォーマンス**  
2本の縄を飛び跳ねながら音楽とアクロバティックなパフォーマンス！ご堪能下さい！
- 11:30 **うるみんキッズダンススクール**  
子供たちのパフォーマンスに感動！あなたも元気がもらえます！
- 12:00 市内のフラダンスサークルが大集合！  
**ピンクリボンアロハステージ**  
ピンクリボン活動に賛同するフラダンス団体の皆様によるパフォーマンス！華やかで笑顔あふれるステージをお楽しみ下さい！  
ピンク・リボンとは、乳がんに関する正しい知識の普及、検診の推進、そして乳がん患者への支援を目的とした世界規模の啓発キャンペーンです。
- 15:00 **特別抽選会** 豪華景品が当たる！
- 16:00 閉会

### うるみん1階エリア

- **パワープレート体験** 子どもから大人まで、音楽に合わせて飛んでみよう！
- **体組成測定サービス** うるみんトレーナーと一緒にエクササイズ！
- **ダブルダッチ体験会** 13:00 ~ 15:00 音楽に合わせて、体を動かしながら頭を使うエクササイズ
- **プレバサイズ**

### うるみん2階エリア

- 沖縄看護協会ブース**  
**骨密度測定、**  
**血圧測定&健康相談**  
私は大丈夫？  
気になる骨密度をチェック！
- 日本生命保険ブース**  
**ピンポンダーツ**  
**ベジチェック**  
卓球体験！ピンポン玉で的を狙って点数を競う。
- うるま市母子保健推進協議会ブース**  
**妊娠シュミレーター**  
**フォトブース**  
妊婦体験してみませんか？  
すてきなお土産もご用意しています！
- うるま市食生活改善推進員協議会ブース**  
**食改さんレシピの**  
**試食配布**  
食改さん作成の地産地消レシピが味わえちゃう！  
この機会にぜひ！
- 明治安田ブース**  
**血管年齢測定・AGEsセンサ測定**  
血管の「しなやかさ」や「なめらかさ」といった血管年齢をチェック！また、血液採取無しで指先から簡単に老化物質（AGEs）の蓄積状況を測定頂けます！
- その他パネル展示も色々あるよ♪**

### 屋上

観光・スポーツ課

### うるま市民体力テスト



自身の運動能力チェック、  
生活習慣見直しのチャンスかも？  
運動靴、飲み物忘れずに！

※雨天中止となります。

### 健康フェスタ プレイベント

参加無料

9/23  
(火・祝)

**プロキング in うるみん**  
あなたのランで街を綺麗に！

10/13  
(月・祝)

**大人のダンスレッスン**  
～リズム・ステップ・ディスコ～  
**こども向け K-POP ダンスレッスン**

10/12  
(日)

**ダブルダッチ体験**  
音楽に合わせて飛び跳ねよう！

11/3  
(月・祝)

**ズンバフィットネス**  
ラテン音楽をベースにした  
ダンスエクササイズ！

▼お問い合わせはこちら▼  
うるみん管理室  
098-973-4007

人気の！  
キッチンカーも  
来るよ！！

豪華賞品が当たる

### 特別抽選会

健康フェスタの出展ブース  
を巡って抽選券をゲット！

主催：うるま市（事務局：市民生活部健康支援課、こども未来部子育て包括支援課）  
共催：うるま市健康づくり推進協議会・うるま市食生活改善推進員協議会・うるま市母子保健推進協議会  
協力：沖縄県看護協会・明治安田・日本生命保険相互会社・沖縄ヤクルト・ピンクリボン沖縄

沖縄県保健医療福祉事業団助成事業

お問い合わせ  
うるま市役所健康支援課  
098-973-3209