可为多种化

うるま市誕生

5 sat 10:00≈

うるま市健康福祉センターうるみん





つるみん広場特設ステージ

10:00 開会

オープニングイベント 10:10

> 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。

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!

市内のフラダンスサークルが大集合! 12:00

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。

特別抽選会

豪華景品が当たる!

15:00

フィナーレ

16:00 閉会

観光・スポーツ課

屋上

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(

プロキング in うるみん

あなたのランで街を綺麗に!

10/12 (日)

9/23

(火・祝)

ダブルダッチ体験 音楽に合わせて飛び跳ねよう! 10/13 (月·祝)

11/3

(月·祝)

塩分のとりすぎ!?

自分の味覚をチェックしてみましょう。

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 回線回 098-973-4007 画場 うるみん管理室

音楽に合わせて、体を動かしながら うるみんトレーナーと一緒にエクササイズ! **〇 プレバサイズ** 頭を使うエクササイズ

● ダブルダッチ体験会 13:00~15:00

子どもから大人まで、音楽に合わせて飛んでみよう!

うるみん己階エリア

うるみん1階エリア

● パワープレート体験

● 体組成測定サービス

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♪

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!

特別講演会

沖縄県看護協会ブース

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!

その他パネル展示も色々あるよ♪

子育て包括支援課ブース

泣いても笑っても 元気にハイハイ!

笑顔あふれる赤ちゃんハイハイレースを開催します。 家族みんなで成長の一歩を応援しましょう!

視聴覚室

動いで・笑って・ふれあって 10:30~ ホール ~親子ではぐくむ心と体~

運動遊び教室を開催します!親子で体を動かし、 心と体の成長を育みませんか?

保健指導係ブース

味覚チェック

~11:30

先着200名

すながわ内科クリニック

ご自身の「尿検査」の結果を覚えていますか? 腎臓病専門医「すながわ内科クリニック砂川医師」から 尿検査の重要性についてご講演いただきます。 また管理栄養士からも"減塩"のポイントについて耳より

な情報をお話して頂きますので、ぜひご参加ください。

【来場者全員対象!嬉しい特典付き!♪ 味覚チェック体験(ソルセイブ)&素敵なプレゼント

市民公開講座

CKD・糖尿病性腎臓病対策事業 े

尿検査が寿命を延ばす!?

見落とせない小さなサイン

予約受付開始日 9/22 (月) 8:30~ 先着順

うるみんき階エリア

(ホール)

13:00 ~ 15:00

(受付開始 12:30)

お申し込み 定員80名 ▼ コチラ ▼

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

सुक्रस्थ

EBSEII!

豪華賞品が当たる

健康フェスタの出展ブース

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 **C**098-973-3209 を巡って抽選券をゲット!