

【国保加入者福利厚生事業】

猫背、肩こり、膝痛、腰痛、運動しているけどコリや痛みが残る等、体やこころの不調を感じている方、心身ともに健康で活動できる体づくりを学びます。

- 日時 10月24日～12月5日
毎週木曜 午後2時～3時30分
- 定員 16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
- 申込期限 10月15日(火)まで
- 申 健康支援課 保健事業係
973-4960

【国保加入者福利厚生事業】

水の抵抗で無理なく体を動かすプール実技と、関節に優しい体操であなたの身体をサポート！あなたも動きやすい日常を取り戻しませんか？

- 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
- 申込期限 10月21日(月)まで
- ※定員に達し次第締め切ります。
- 申 健康支援課 保健事業係
973-4960

【国保加入者福利厚生事業】

体調不良や膝痛、腰痛は運動不足！運動不足改善のため歩いたら、膝、腰が痛くなった！膝腰に優しい運動をしませんか？

- 日時 10月21日～12月9日
毎週月曜 午後2時30分～4時
※11月4日はお休み
- 場所 具志川ドーム
- 定員 20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
- 申込期限 10月15日(火)まで
- 申 健康支援課 保健事業係
973-4960

うるま市歴史文化講座

文化財課では市内の文化財を活用し、生涯学習の振興に努め、うるま市の歴史文化を広く発信するため文化財講座を開催します(全3回)。

- ①「具志川グスクと具志川グスクの壕」
- ②「安慶名城跡の歴史と植物さんぽ」
- ③「安慶名さんぽ」
- 日時 11月2日(土)・12月7日(土)・1月11日(土) 各回10時～正午
- 定員 20名(小学生は保護者同伴必須) ※事前予約必須
- 対象 市内在住で3講座とも受講できる方
- 申込期間 10月21日(月)～31日(木)
- 申 文化財課
923-7182

発達障がいのある子どもを 持つ親のための ペアレントトレーニング

発達障がいのある子どもの行動を理解し、行動療法に基づく効果的な対応法を学び、話し合いや練習を行い、よりよい親子関係づくりと子どもの適応行動の増加を目指します。

- 日時 11月7日(木)～2月20日(木)
午前10時～正午(計8回)
- 場所 屋慶名児童館
- 講師 児玉 初美 氏
- 定員 8名 ●参加料 無料
- 対象 発達障がい児・発達障がいの困り感を持つ(小学生の保護者)
- 申込方法 お電話にてお申込み
- ※定員に達し次第締め切ります。
- 申 一般社団法人 縁 joint
978-6082

詳細はこちら↓



マイナンバーカードの 夜間・休日窓口

- 夜間 10日(木)、24日(木) 午後8時まで
- 休日 13日(日)、27日(日) 午前9時～午後1時

※マイナンバーカードに関する手続きは事前に電話予約が必要です。

問 市民課 ☎989-5410

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

