

日	時間	内容	講師
11月6日(月)	午後1時	骨盤調整 エクササイズ	津波古
11月13日(月)	午後2時	ズンバ体験♪	吉田
11月19日(日)	午前10時 午前11時 午後1時	JOY BEAT リラックスヨガ 骨盤調整 エクササイズ	船越 嶺井 津波古
11月22日(水)	午後1時	ポール筋トレ・ エアロビ	与那城
11月27日(月)	午後1時	骨盤調整 エクササイズ	津波古
11月30日(木)	午後2時	ピラティス	永 淵
12月4日(月)	午後7時	ボクシング エクササイズ	津波古
12月11日(月)	午後2時	ズンバ体験♪	吉田

健康支援課 ☎973-4960

①うるみndeおためし教室

人気の講師による骨盤調整、ヨガ、ピラティス、ズンバ、ボクシングエクササイズ等の楽しいエクササイズ♪参加費無料です。

【場所】健康福祉センター うるみん

【対象】市民(定員)50人 【参加料】無料

【申込方法】電話にてお申込みください

【申込先/問】健康支援課 ☎973-4960

健康支援課 ☎973-4960

①うるみndeおためし教室

**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、各お問い合わせ先へご確認ください。

市役所 総合案内 TEL 974-3111 FAX 973-9819

【12月の集団健診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
12	2	土	石川保健 相談センター	市内全域
	9	土	健康福祉センター うるみん	
	10	日		

【受付時間】午前8時30分～11時まで  
\*12月10日のみ、午後1時30分から  
午後2時30分の受付有り。  
【申込方法】当日受付

- ②12月の集団健診のご案内
- 12月の集団健診日程を掲載します。ご都合のいい日程を選んで、是非ともご受診ください。
- 【対象】①40歳以上の国保加入者  
②後期高齢者医療保険加入者  
③市内在住の19歳～39歳の方  
※生活保護世帯は19歳以上
- 【持参するもの】  
①40歳以上国保加入者  
・被保険者証  
・特定健診受診券(二体型)  
・がん検診はがき
- ②後期高齢医療保険加入者  
・被保険者証  
・長寿健診受診券  
・がん検診はがき
- ③市内在住の19歳以上39歳の方  
(生活保護世帯含む)  
・生活習慣病予防健診はがき
- 【問】健康支援課 ☎973-4960

【12月の婦人がん検診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
12	1	金	上原公民館	上原・宮城・池味・伊計
	8	金	石川保健相談 センター1階	中央 松島・港
	13	水	平安座 公民館	平安座・桃原 浜・比嘉
	15	金	高江洲 公民館	高江洲 塩屋・川田
	19	火	前原 公民館	具志川・前原 豊原・江洲

【受付時間】午後1時30分～2時30分まで  
\*対象行政地区外に居住している  
方も受診可能です。

- ③12月の婦人がん検診のご案内
- 乳がん検診や子宮頸がん検診を公民館等で受診することができま。集団検診は個別検診よりも割安で受診可能です。婦人がん検診を受診していない方は、この機会に是非検診を受けましょう。
- 【対象者】  
子宮頸がん・20歳以上のうるま市に住民票のある女性  
乳がん・40歳以上で今年度偶数年齢のうるま市に住民票のある女性
- 【持参するもの】  
・婦人がん検診受診券(ハガキ)  
・健康保険証または、その他身分証  
・子宮頸がん受診の方は、スカート着用  
・婦人がん検診の受診券(ハガキ)は、5月下旬に郵送しました。紛失した方は健康支援課までお問合せください。  
※今年度より、乳がん検診は、マンモグラフィ検査のみとなり、視触診は廃止になりました。ご了承ください。
- 【問】健康支援課 ☎973-3209

健康フェスタ inうるみん

第4回 うるま市健康づくり推進大会  
11月19日(日) 午前9時30分～午後4時

正面玄関前 オープニングセレモニー フードエリア  
午前9時30分～  
・具志川高校ダンス部チアダンス  
・健康づくり標語の表彰式  
午後12時30分～  
・現代版組踊「肝高の阿麻和利」

緑の募金事業及びみどり月間を同時開催  
無料体験コーナー・苗木無料配布など..  
お問合せ 都市政策課 ☎923-7620

1階 楽しくエクササイズ体験コーナー  
うるみんスタジオ  
・JOYBEAT/ヨガ/  
骨盤調整エクササイズ  
・ノルディックウォーキング教室  
健康支援課保健事業係  
☎973-4960

要予約 プール(有料)  
・子ども向け大人向け水泳教室  
・大人向け水泳エクササイズ  
運動室(一部有料)  
・パーソナルストレッチ体験  
・チューブdeトレーニング  
・パーソナルシェイプアップ体験  
お問い合わせ  
うるみん管理室 ☎973-4007

2階 展示コーナー&  
ワークショップコーナー  
・野菜の植え付け体験  
・名城大学「食育SATシステム」  
・健康チェックコーナー  
(塩分味覚テスト他)  
・うるま市母子保健推進員による妊婦体験コーナー 他  
・琉球大学  
ゆい健康プロジェクト  
パネル展  
・お薬相談コーナー  
・津梁ネットワーク  
登録  
その他ブースあり

3階 食べて笑って!!  
健康づくり  
午前9時50分～  
・親子運動あそび教室  
要予約 こども健康課  
☎989-0220  
・食改マイルキッチン  
(無料試食、数量限定)  
・ミニランチ(正午～)  
&スイーツ(午後3時30分～)  
午後1時45分～  
・健康づくり体験発表  
午後2時30分～  
・健康お笑い劇場  
「あじしゃび商店」  
FECオフィス

