

【うるみndeおためし教室】

日	時間	内容
9月3日(月)	午後2時	「ズンパゴールド」(吉田先生)
9月10日(月)	午後1時	「骨盤調整エクササイズ」(津波古先生)
9月19日(水)	午後1時	「らくらくエクササイズ」(与那城先生)
10月1日(月)	午後1時	「リラックス ヨガ」(石川先生)
10月15日(月)	午後1時	「骨盤調整エクササイズ」(津波古先生)
10月18日(木)	午後7時	「ズンパ」(ヘンゲン先生)
10月24日(水)	午後7時	「満月 de ヨガ」(末吉先生) 月を眺めながら癒しのヨガ(要申込)
10月29日(月)	午後1時	「ピラティス」(宮城先生)
10月31日(水)	午後7時	「骨盤調整エクササイズ」(津波古先生)

【うるみndeホニキのダイエット】少人数制&個別指導  
一人一人に応じたプログラムで、あなたのダイエットをサポートします！  
【日時】9月18日(火)～11月20日(火)  
【時間】午前:10時～正午 全6回 【対象】国保加入者10名

【参加料】無料  
【場所】健康福祉センターうるみん  
【申込方法】お電話にてお申込み  
【問】健康支援課 ☎973-3209

今回は夜も開催！初めての方も大歓迎。まずは一緒に動いてみましょう！一度だけでも何度でも参加オッケーです。10月24日(水)満月の夜うるみん屋上で月を眺めながらヨガを行います。

① 昼・夜のうるみndeおためし教室  
健康支援課 ☎973-3209

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

【集団健診日程】

日程	場所	対象行政区
10月2日 火	志林川公民館	志林川
10月4日 木	具志川公民館	具志川
10月10日 水	江洲公民館	江洲
10月12日 金	新赤道公民館	新赤道
10月19日 金	喜仲公民館	喜仲
10月24日 水	宮里公民館	宮里
10月26日 金	栄野比公民館	栄野比
10月30日 火	川田公民館	川田・塩屋

【受付時間】午前8時30分～11時まで  
【申込方法】当日受付  
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

【問】保健事業係 ☎973-4960

② 10月の集団健診のご案内

10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】  
① 40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】  
① 40歳以上国保加入者  
・ 被保険者証(定期健診受診券一体型)  
・ がん検診はがき  
② 後期高齢者医療保険加入者  
・ 被保険者証 ・ 長寿健診受診券  
③ 市内在住の19歳～39歳の方  
・ がん検診はがき  
(生活保護世帯含む)

【婦人がん検診日程】

日程	場所	対象行政区
10月1日 月	石川保健相談センター1階	南栄・城北・宮前
10月16日 火	生涯学習文化振興センター ゆらてく	喜仲・上平良川
10月18日 木	南風原公民館	南風原
10月23日 火	照間公民館	照間
10月31日 水	宮里公民館	宮里・志林川

【受付時間】午後1時30分～2時30分まで  
【受付方法】マンモグラフィ検査は、予約が必要です。  
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

【問】保健事業係 ☎973-4960

③ 10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す。是非この機会に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み票のある女性

【持参するもの】  
・ 婦人がん検診受診券(はがき)  
・ 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  
※乳がん検診は、マンモグラフィ検査のみです。  
※今年度より、集団検診でマンモグラフィ検査を受診される方は、予約が必要になります。

平成30年度

みんなの健康ささえ隊 市民健康講座

女性のためのキックボクササイズ



WPMF 女子ミニフライ級世界王者 田嶋はる (女子プロキックボクサー)

あなたは、がん検診を受けていますか？うるま市の死亡原因の第1位はがんによる死亡です。「忙しいから」「必要がない」・・・検診を受けない理由は様々ですが、胃・肺・大腸がん、乳がん子宮がんは、どれも検診で早期発見が可能なものです。今回、講師に田嶋はる氏を迎え、自身の経験や仲間とのつながりを通して感じた検診・命の大切さについてお話いただきます。お申込み、お待ちしております。

キックボクササイズがありますので、軽装・飲み物・タオル持参にてお越しください！！

【日時】10月5日(金) 午後7時～8時50分 (受付時間:午後6時30分～)  
【場所】健康福祉センターうるみん 3階ホール  
【対象】市民及び在勤者  
【参加費】無料  
【定員】70名  
10月4日(木)締切(定員に達し次第締め切ります。)  
【申込方法】電話または健康支援課窓口にて申込み  
【申込先/問】健康支援課 ☎973-3209