

ゆるてく・公民館 講座のご案内

※各講座とも、定員を超えた場合は抽選となります。
※日程、内容など変更する場合がございます。ご了承下さい。
※受講料は無料ですが、講座によっては教材費を徴収する場合がございます。お申し込みの際にご確認ください。



ゆるてく通信

生涯学習のススメ

しまくとぅば講座

沖縄に住む全ての方へ
沖縄独特の感性や表現を学ぶ機会を

【日 時】6月3・10・17・24日 (全4回)
毎週月曜日 午後2時~4時
【場 所】生涯学習・文化振興センターゆるてく
【講 師】名嘉山 兼宏氏
【定 員】20人
【受付期間】5月24日(金)まで



◆お問合せ・お申込先◆
与那城地区公民館 ☎978-6836

ペーパークイリング教室

紙を丸めて花や動物を作る技法で
玄関に飾るウェルカムボードを作る

【日 時】6月13・20・27日 (全3回)
毎週木曜日 午前10時~12時
【場 所】生涯学習・文化振興センターゆるてく
【講 師】護得久 喜伊子氏 (講師の作品例)
【定 員】20人
【受付期間】5月31日(金)まで



◆お問合せ・お申込先◆
ゆるてく ☎988-5508

~親子講座~

楽しく学ぶ海(イノー)の 生き物たち

サンゴ礁のもたらす恵みとその環境を守る大切さを知る(恩納村への観察会あり)

【日 時】6月16・23日 (全2回)
午前9時~午後1時
【場 所】生涯学習・文化振興センターゆるてく
【講 師】仲西 美佐子氏【上智大学学外講師】
【定 員】親子12組
【受付期間】5月20日(月)~6月7日(金)まで

◆お問合せ・お申込先◆
ゆるてく ☎988-5508

沖縄のしきたり(入門編)

沖縄のしきたりについて、
宗派・地域・家庭により
作法しきたりに違いがある事を学ぶ

【日 時】6月18・20・25・27日 (全4回)
毎週火・木曜日 午後2時~4時
【場 所】勝連地区公民館
【講 師】綿依 龍照氏
【定 員】20人
【受付期間】6月7日(金)まで



◆お問合せ・お申込先◆
勝連地区公民館 ☎978-7194

ゆるてく
石川地区公民館 ☎988-5508
勝連地区公民館 ☎978-7194
与那城地区公民館 ☎978-6836

中医学健康講座

~薬に頼らない健康法を学ぼう~

テレビが伝えない食の真実を知ること
で病気になるににくい免疫力のある身体をつくる

【日 時】6月20・27・7月4・11・18・25日
毎週木曜日 午前10時~午後12時
【場 所】石川地区公民館
【講 師】長嶺 荒人氏
【定 員】20人
【受付期間】6月7日(金)まで



◆お問合せ・お申込先◆
石川地区公民館 ☎964-3433

ゆるてくより 休館のお知らせ

●ワックス清掃のため、
全館使用出来ません。

※学習室も使用できません。

【日 時】6月6日(木)・7日(金)

◆お問合せ◆ ゆるてく ☎988-5508



Pick Up!!
インタビュー

エコボディカードを活用して健康な暮らしを手にいれませんか?

意外と怖い生活習慣病

みなさんは自分の健康状態を把握していますか? 突然に訪れる「生活習慣病」とは、偏った食事、ストレス、運動不足、喫煙、飲酒など、生活習慣の乱れが積み重なって発生する病のこと。例えば、糖尿病、アルコール性肝疾患、高血圧症、腎臓病などが当てはまります。特に腎不全が進行すると、定期的な透析が必要となり、金銭的また時間的な負担も多くなります。ちなみに、うるま市の死因の5割は生活習慣病によるもので、5人に1人は65歳未満で死亡しています。これらを未然に防ぐには、やはり特定健診を受けて自分の健康状態を知ることが大切です。うるま市の特定健診受診率は国が目指している60%にはまだまだ届いていない状況です。

この現状を特定健診で解決しませんか?

「生活習慣病は急になるものではなくじわりじわりと進行する病気。健康なうちから自分の健康状態を数値で知り、生活習慣の改

善で健康を維持することが大事」と、話すのは保健師の玉寄育子さん。しかも特定健診はとってもお得な制度。特定健診は国民健康保険証を提示すると無料で指定医療機関や公民館等で受診することができます。平日忙しい方のために、日曜日の特定健診、婦人がん検診やナイト健診を実施することもあります。健診の詳細い日程については、健康支援課へお問い合わせ下さい。さらに、健診を受けた方には「エコボディカード」が発行されます(うるま市健康支援課にて発行)。このエコボディカードを提示すると、うるま市の温水プールやリニューアルしたフィットネスセンターが、一般利用料の半額で利用できるとしてもお得なもの。ひとりだと続きにくい運動も、家族や友人で健診を受け、エコボディカードを活用して日頃から運動習慣を身につけることで、健康な暮らしを手に入れてみませんか。



お話を伺った方

うるま市役所市民部健康支援課
保健師 玉寄育子さん(左)
うるま市役所市民部健康支援課
健康推進係 仲里江利子さん(右)

うるみん講座情報

土曜 子どもスイスイ水泳教室

日 程 毎週土曜日 08:30-09:30
講師名 町田宗淳 参加料 4,500円(月額) / 15,000円(5~8月一括申込)
定 員 小学校低学年20名、小学校高学年25名 持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル 概 要 月4回のこども向け水泳教室。水に慣れることから、水中での呼吸の確保、泳ぎ方を学びます。

参加特典 | レッスン後11:40までプール利用無料



木曜 うるみん親子リトミック

①ベビークラス(0歳児) ②リトルクラス(1歳児)
日 程 ① 4月~6月 木曜日 11:15-12:00
② 4月~6月 木曜日 10:00-11:00

講師名 波多野正代・岡村真理 参加料 ① 12,960円 / ② 13,500円(全全10回) ※材料費込み ※途中参加可。料金はお問い合わせください 定 員 10組 / 0歳~1歳のお子様とママ・パパ(3組以上催行) 持ち物 ①バスタオル ②不要 概 要 子どもが音楽に触れあう第一歩!! 優しい歌ときれいな音で子どもたちの基礎能力を伸ばします。



木曜 おとなのすいみんぐ教室

日 程 毎週木曜日 08:30-09:45
講師名 町田宗淳 参加料 4,500円(月額) / 15,000円(5~8月一括申込)
定 員 30名 / 18歳以上(40~60代参加者多数) 持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル 概 要 基本的な泳ぎ方や、プールを使った運動方法を教えます。泳げない方でも基礎から丁寧にレッスンします。

参加特典 | レッスン後11:40までプール利用無料



単発 暮らしの講座

身近に使えるアロマエッセンス講座

日 程 5月25日 土曜日 19:00-21:00
講師名 比嘉小百合 参加料 4,000円(材料費込み) 定 員 15名 / 高校生以上(6名以上催行) 持ち物 筆記用具 概 要 香りとし身の健康をテーマに、アロマエッセンスオイルの基礎知識を学びながら、生活に使えるアロマグッズを手作り(クラフト)します。今回は新しい季節に向けて心機一転!! 「デオドラントスプレー」と「ロールオン香水」をクラフトします。



講座お申し込み方法 ☎098-973-4007

上記へ電話申込後、お支払期限までにうるみんへご来館の上、参加料のお支払いをお願いいたします。
※お支払期限は講座ごとに異なります。



うるま市健康福祉センター-うるみん
住所/うるま市安慶名1-8-1 電話/098-973-4007
開館/8:30~22:00 プール・運動施設は10:00~21:00(最終受付は、平日20:10、日曜18:10迄) 休館/年末年始(12月29日~1月3日) プール・運動施設は毎週火曜定休日