



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



ノルディック・ウォーキング体験 【国保加入者福利厚生事業】

申 健康支援課 ☎973-4960

ヨーロッパ生まれの二本のポールを使ったウォーキングが体験できる!!

初心者や運動経験者を問ない、歩行に不安のある方もそれなりに、全身運動効果が期待できるエクササイズで注目されています。

●日時 6/13・20・27金曜(全3回) *雨天時は順延の予備日(7/4・11) 14:30~16:00

●定員 20名 ●受講料 無料

●対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者・令和7年度健診受診者、または、受診予定者 ③運動制限のない方

●場所 石川運動場周辺公園・海岸線

●申込期間 5/1(木)~6/6(金)



ゆる・トレ(体を動き易くして、ひきしめる) 【国保加入者福利厚生事業】

申 健康支援課 ☎973-4960

気持ち良く体を動かしてみませんか。カラダに不安があっても、運動制限が無ければ始めることができる、体の基礎づくり

●日時 6/17・24・7/1・8・15・22・29・8/5 毎週火曜(全8回) 14:00~15:30

●定員 12名 ●受講料 無料

●対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者・令和7年度健診受診者、または、受診予定者 ③運動制限のない方

●場所 ゆらてく ●申込期限 5/30(金)まで



音訳奉仕員養成講座 受講生募集

申 うるま市社会福祉協議会 ☎973-5459

視覚に障害がある方へ幅広い情報の提供(声の広報活動等)や社会参加を促進するため、音訳奉仕員養成講座の受講生を募集します。

●日時 7/2(水)~8/13(水)

※毎週水曜 10:00~12:00(全7回)

●場所 うるみん2F 第二交流室

●対象 市内在住または在勤の方で、声の広報活動や音訳による情報提供サービスに興味がある方。

受講修了後に音訳奉仕員として活動意欲のある方。

●定員 20名 ●受講料 無料

●申込期間 5/20(火)~6/17(火)



動けるカラダづくりー動作法ー 【国保加入者福利厚生事業】

申 健康支援課 ☎973-4960

身体の固さ、猫背・膝・腰・肩の痛みのある方必見! 身体の正しい動かし方を学ぶ教室です。その他、健康維持、スポーツ記録に伸び悩んでいる方にも応用できます。

●日時 6/26・7/3・10・17・24・31・8/7 木曜(全7回) 14:00~15:30 ●定員 14名 ●受講料 無料

●対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者 ②令和6年度健診受診者・令和7年度健診受診者、または、受診予定者 ③運動制限のない方

●場所 ゆらてく ●申込期間 5/1(木)~6/20(金)



ストレッチ&貯筋教室 【国保加入者福利厚生事業】



問 健康支援課 ☎973-4960

心地よいストレッチと楽しい筋トレで体も心もリフレッシュ! 健康な身体づくりを一緒に目指しませんか?

初心者大歓迎の教室です。

●日時 6/12~7/31 毎週木曜 10:00~11:30

●場所 うるみん1階スタジオ ●定員 20名

●参加料 無料

●対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者、令和7年度健診受診予定者
③運動制限のない方

●持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ、筆記用具

●申込期限 6/5(木)まで※定員に達し次第締切

●申込方法 お電話、窓口、または上記QRから

試験案内

危険物取扱者試験

- 試験日 第1回: 6/8(日) 第2回: 6/15(日)
- 試験の種類 甲種、乙種(第1類~第6類)、丙種
- 願書受付期間 第1回: 4/30(水)~5/8(木)
第2回: 5/7(水)~5/14(水)

消防設備士試験

- 試験日 6/22(日)
- 試験の種類 午前の部 乙種(第1類~第7類)
午後の部 甲種(特類、第1類~第5類)
- 願書受付期間 5/15(木)~5/22(木)

願書配布先

消防本部、具志川消防署、石川消防署、与勝消防署、平安座出張所

問 (一財)消防試験研究センター沖縄県支部 ☎941-5201

ホームページ

<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>

※電子申請もあります。詳しくはホームページをご覧ください!



特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報