



くらしの情報

市民の皆様へのお知らせ



ストレッチ&貯筋教室 【国保加入者福利厚生事業】



問 申 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 8/6～9/24 毎週水曜 14:00～15:30
- 場所 勝連地区公民館(シビックセンター)
- 定員 15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
- 申込期間 6/16(月)～7/30(水)※定員に達し次第締切
- 申込方法 お電話、窓口、上記QRから



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】

問 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 8/22～10/10 毎週金曜 14:00～15:30(全8回)
- 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 石川保健相談センター
- 申込期間 7/1(火)～8/8(金)



動けるカラダづくり—動作法— 【国保加入者福利厚生事業】

問 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 6/26～8/7 毎週木曜 10:00～11:30(全7回)
- 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)



点訳奉仕員養成講座 受講生募集

問 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(点字の広報活動等)や社会参加を促進するため、点訳奉仕員養成講座の受講生を募集します。

- 日時 8/5～10/21(予定) 毎週火曜(10/7を除く) 14:00～16:00(全10回)
※講師との調整により日程の変更の可能性がございます。詳しくはうるま市社会福祉協議会までお問合せください。
- 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、点字による広報活動等や情報提供サービスに興味ある方
・受講修了後に点訳奉仕員として活動意欲のある方
- 定員 10名 ●受講料 無料
- 申込期間 6/18(水)～7/16(水)

マイナンバーカード 夜間・休日窓口

6月

夜間 12(木)、26(木)
午後8時まで

休日 8(日)、29(日)
午前9時～午後1時

※夜間・休日窓口でのマイナンバーカード手続は事前に電話予約が必要です。また夜間・休日窓口は本庁舎(東棟)のみ対応となります。

問 市民課 ☎989-5410



腸活料理教室 【国保加入者福利厚生事業】

問 申 健康支援課 ☎973-4960

腸内環境を整えて、いきいき腸元気な生活を目指しませんか？知識とレシピを学んで腸活を始めましょう！！

- 日時 7/12(土) 10:00～13:00
- 場所 うるみん3階 調理室
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 対象 ①19歳～74歳の国保加入者
②今年度健診を受診済み、または予約されている方
- 申込期間 6/9(月)～7/4(金)