

国民健康保険課の

スイスイわくわく ★水中運動教室★

水中運動をすると…

- ① 浮力が働いて腰、膝などへの負担が少なくなります。
- ② 水圧が体にかかって血行がよくなります。
- ③ 自分の動いた分の抵抗が体にかかる為、無理せずに筋力がつきます。
- ④ 水温は体温より低いのでエネルギー消費が増えて新陳代謝も良くなります。

この機会にぜひ参加してみませんか？

期間 / : 平成 18 年 8 月 29 日～12 月 11 日

水中実技 12 回(週 1 回コース)(他、栄養講話、調理実習、フォローアップ教室あり)

*月曜クラス、木曜クラス、どちらか 1 つの選択となります。

教室開始前と終了時に血液検査があります。(詳細は受講決定者に通知)

場所 / 具志川スイミングスクール (送迎あり)

対象 / うるま市民であること・国保加入者であること・年齢は 30 歳～69 歳まで
膝痛、腰痛があり通院歴のある方。または医師より水中での運動を勧められている方。
人間ドックまたは住民健診を受けている方。

※具志川スイミングの現会員および 17 年度受講者は対象外とさせていただきます。

※原則として教室全日程を参加できる方。

※募集定員 / 80 名(月曜クラス 40 名、木曜クラス 40 名)

受講料 / 3,000 円 準備物 / 水着、水泳帽

受付、申し込み方法

*日時 / 7 月 24 日～8 月 4 日 (土日除く)

*時間 / 午前 9 時～午後 4 時 (12 時～午後の 1 時は除く)

*場所 / うるま市役所本庁 1 階ロビー、7 月 26 日以降は本庁国保窓口にて受付。*先着順

*持参するもの / ① 保険証 ② 健診結果表

注意:

受付の際、健診結果表をもとに 10 分程度の間診を行います。

尚、電話での受付はいたしておりません。ご了承ください。

【お問合せ】

国民健康保険課 事業係

(直) ☎973-3202 (代) ☎974-3111 内線(1172、1173)