



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



3ヶ月減量サポート 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

食生活・運動・生活習慣をトータルに見直す3ヶ月講座。
一緒に健康な生活を目指しましょう！

- 日時 9/24～12/10 毎週水曜 10:00～11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者または令和7年度健診受診予定者
③運動制限のない者
※①～③すべてを満たす者。BMI25以上優先。
- 定員 12名 ●受講料 無料
- 申込期間 8/15(金)～9/17(水)
- 申込方法 上記申込フォーム、電話、窓口から



ストレッチ&貯筋教室 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 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！健康な身体づくりと一緒に目指しませんか？初心者大歓迎の教室です。

- 日時 9/30～11/18 毎週火曜 14:00～15:30
- 場所 石川保健相談センター1階
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者または令和7年度健診受診予定者
③運動制限のない者 ※①～③すべてを満たす者
- 定員 15名 ●受講料 無料
- 申込期間 8/15(金)～9/22(月)
- 申込方法 上記申込フォーム、電話、窓口から



頑張らない、膝・腰に優しいウォーキング 【国保加入者福利厚生事業】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

運動を勧められた方、ウォーキングを続けて効果が得られない方必見！効果のある歩き方を学ぼう。膝・腰に不安を抱えている方でも対応できます。

- 日時 8/25～10/6 毎週月曜(全6回) 14:30～16:00 ※9/15を除く
- 場所 具志川ドーム
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または、受診予定者
③運動制限のない者 ※①～③全てを満たした者
- 定員 20名 ●受講料 無料
- 申込期間 7/14(月)～8/18(月)



血管を守る体操教室 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

血圧が気になる方必見！充実サポートの運動教室で安心健康生活へ！

- 日時 9/18～11/6 毎週木曜 10:00～11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者
②令和6年度健診受診者または令和7年度健診受診予定者
③運動制限のない者
※①～③すべてを満たす者
- 定員 20名 ●受講料 無料
- 申込期限 9/11(木)まで
- 申込方法 上記申込フォーム、電話、窓口から



うるま市食生活改善推進員協議会 【うるまの幸御膳 地産地消】料理教室



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-3209

地産地消料理で食の大切さを学びながら、うるまの恵みを味わいましょう。

- 日時 8/29(金) 10:00～13:00(受付9:30～)
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象 18歳以上の市内在住、または在勤の方
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 持ちもの エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込期間 8/4(月)～8/20(水)
※定員に達し次第締切
- 申込方法 ①申込フォーム ②電話 ③窓口
※②③は土日祝日を除く



食材使い切り教室 【国保加入者福利厚生事業】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

同じ食材をまとめ買いした後におかずのレパートリーで困ったことはありませんか？身近な食材や調味料でアレンジし料理の幅を広げる方法を伝授します！

- 日時 9/20(土) 10:00～13:00
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象 ①19～74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
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 申込期間 8/4(月)～9/11(木)
- 申込方法 電話、窓口から

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報