



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



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 A 9/30～11/18 毎週火曜 14:00～15:30

B 10/31～12/19 毎週金曜 10:00～11:30

●場所 A 石川保健相談センター 1 階

B うるみん 1 階

●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運動制限のない方 ※①～③すべてを満たす方

●定員 A 15名 B 20名 ●受講料 無料

●申込期間 A～9/22(月) B 9/16(火)～10/24(金)

●申込方法 申込フォーム、電話、うるみん3階窓口



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がワンパターンで困ったことはありませんか？身近な食材や調味料を使ったアレンジで料理の幅を広げましょう！

●日時 9/20(土) 10:00～13:00

●場所 うるみん3階 調理室

●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

●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



高齢者・障害者のための 成年後見相談会

問 沖縄県司法書士会事務局 ☎867-3526

司法書士による成年後見に関する無料の公開講座と相談会を開催します。ご本人はもちろん、ご親族や養護者の方々の不安を相談してみませんか？

●日時 9/13(土) 【公開講座】13:00～14:00

【相談会】14:10～16:00

●場所 うるみん3階ホール ●参加料 無料

●申込 不要。当日先着順(相談会)

※台風の影響により、公共交通機関が運休した場合、公開講座および無料相談会は中止いたします。



ミニ健康フェスタ in サンエー石川シティ



詳細はこちら

申 問 健康支援課 ☎973-3209

今年はなんと健康フェスタが石川にやってきます！

私の血管年齢はいくつだろうか、？

各種相談会もごございますのでこの機会にぜひ体験してみましょう！

こどもたちも毎日どれくらいお野菜を食べているのかチェックできるよ！

みんなでうるま市のヒーロー、伝統神ウルマーと一緒に踊ろう！！

●日時 9/21(日) 10:00～16:00

●場所 サンエー石川シティ ●参加費 無料

●内容 健康・栄養相談、お薬相談、血管年齢測定、ベジチェック 他



女団協20周年記念事業 式典および講演会

問 共生推進室 ☎973-8927

うるま市女性団体連絡協議会は20周年記念式典および講演会を開催します。講師に琉球大学学長 喜納育江氏を迎え講演を行います。多数のご参加をお待ちしております。

●日時 10/10(金) 13:00開演(式典) 14:00講演

●場所 市民芸術劇場 燈ホール

●定員 350名 ●受講料 無料

※申込不要。直接お越しください。



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 問 健康支援課 ☎973-4960

二本のポールを使ったウォーキングを体験しませんか。初心者や歩行が苦手、または不安のある方、運動習慣のある方を問わず、全身運動効果の高いエクササイズとして注目されています。

●日程 A 11/4～18 毎週火曜(全3回)

※雨天時延期・予備日(11/25・12/2)

B 11/20～12/4 毎週木曜(全3回)

※雨天時延期・予備日(12/11・12/18)

●時間 14:30～16:00

●場所 A 石川浄水場周辺 B 海中道路遊歩道

●定員 各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・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 ※①～③全てを満たす方

●申込期間 9/1(月)～10/24(金)

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報