

生涯スポーツ課 ☎989-13110

①うるま市学童水泳大会

学童相互が水泳を通して、健康な身体つくりとスポーツマンシップを養い夏休み期間中の青少年健全育成につとめる。

【とき】 7月19日(日) 午前9時

【ところ】 石川プール

【対象】 市内に在住する小学生

【種目】 各学年男女別 25m自由形(タイムレースとする)

共通男女別50mとする(タイムレースとする) 5・6年生対象

【参加料】 1人100円(保険料含む)

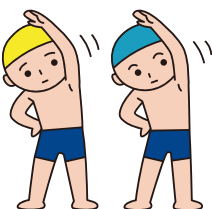
【競技方法】

- ①端面キックとする。(飛び込みスタートはしない)
- ②1・2年生については、備え付けのビート板を使用してもよい。
- ③水泳着、水泳帽は必ず着用する。
- ④参加の少ない学年は、男女同時にスタートすることがある。
- ⑤上位3人を表彰する。

【申込期間】 7月1日(水)～14日(火)

※午後5時まで

【申込方法】 生涯スポーツ課又は具志川・石川・勝連・与那城の各体育施設へ申し込みください。



②平成27年度・水中エクササイズ教室

水中エクササイズを通して、無理なく全身運動、有酸素運動することにより、健康増進をはかりましょう。

【とき】 8月11日(火)、14日(金)、18日(火)、21日(金)、25日(火)

(5日間) 午後7時～9時まで

【ところ】

うるま市B&Gプール、石川プール

【対象】 各施設とも30人

【参加料】 500円(保険料含む)

【申込期限】

7月15日(水)～8月5日(水)

※定員に達し次第締め切ります。

【申込方法】 生涯スポーツ課(具志川運動公園管理事務所または、具志川・石川・勝連・与那城の各体育施設事務窓口へ申し込むこと) 各体育施設は火曜日は休館です。

【お問い合わせ】 ☎989-13110

③親子カヌー・海洋スポーツ普及大会

海洋性スポーツ体験を通じ、自然と親しみ、自然環境の大切さを学び、団体活動における協調性を養い、青少年の健全育成を図る。

【とき】 8月2日(日)・午前9時～

【ところ】

海中道路(あやはし館周辺海面)

【対象】 親子(子どもは小学1年生～6年生まで)

【参加料】 1人 500円(保険料含む)

【定員】 20組(40名)

【申込期限】

7月6日(月)～27日(月) 午後5時

【申込方法】 生涯スポーツ課又は具志川・石川・勝連・与那城の各体育施設へ申し込むこと。

【服装】 水にぬれてもよい服装

(水着、Tシャツ、短パン等)

④第24回2016おきなわマラソン「参加記念Tシャツデザイン」募集

おきなわマラソンのイメージアップを図るために、参加記念Tシャツに使用するデザインを募集します。

詳細はおきなわマラソン実行委員会事務局のホームページをご覧ください。

【応募期限】 8月14日(金) 午後5時

※郵送の場合は当日消印有効

【お問い合わせ】

おきなわマラソン実行委員会事務局

〒904-0031 沖縄県沖縄市上地

21714



【第23回 おきなわマラソン参加記念Tシャツ優秀作品】

うるま体操習得塾のご案内

地域包括支援センター ☎973-5112

①火曜日 筋トレコース

【とき】 9月1日より(全20回) 毎週火曜日 午後1時～3時

【ところ】 与那城地区公民館(1Fホール)

【申込期間】 7月22日(水)～23日(木) 午前9時～午後5時

②水曜日 筋トレコース

【とき】 9月2日より(全20回) 毎週水曜日 午後1時～3時

【ところ】 石川保健相談センター(1F機能訓練室)

【申込期間】 7月22日(水)～23日(木) 午前9時～午後5時

【持参する物】 ・健診結果(特定健診・長寿健診・人間ドック等)
・お薬手帳(現在飲んでいる薬がある方)



※後日來所していただき、健康状態など確認のため面談を行います

※今年の健診を未受診または受診後の結果が届いていない方は、去年の健診結果で可

【対象】 65歳以上の市民(介護認定を受けている方、運動制限のある方は利用になれません。)

【定員】 各プログラム20名

【申込方法】 各教室参加申込期間中に、うるま市地域包括支援センターへご本人がお電話でお申し込みください。

※①、②のいずれか1つを受講下さい。※新規申込者優先です。