

うるま市市民部健康支援課主催 無料の健康講座

生活習慣病予防検診または特定健診を受けた方限定の無料講座です。
各講座の開催日程は新型コロナウイルスの影響で変更・中止となる可能性があります。
申込み時に令和2年・3年度の生活習慣病予防検診または特定健診の結果をお持ちください。
各講座の日程は健康支援課へ直接お問い合わせください。

お申込み・お問合せ
健康支援課(保健事業係)
Tel 098-973-4960

国保パーソナルトレーニング教室

- 個別カウンセリング
- パーソナルトレーニング(3回)
- 運動プログラム作成
- うるみんフィットネスセンター無料



生活習慣病予防検診または特定健診でメタボ予備軍と判定された方のための個別トレーニング教室です。あなたのカラダにあった運動プログラムを作成し、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の予防、内臓脂肪減少を目指します。

講師 高橋烈央/金城壮馬

- 対象者 ① 19歳～74歳の本市国保加入者
② 令和2・3年度の生活習慣病予防検診または特定健診を受けた方
③ 生活習慣病予備軍と判定された方
※高血圧、糖代謝、脂質代謝の治療中の方は除きます
定員 40名 ※定員に達し次第締切 持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ、マスク

水曜 うるみん水中エクササイズ教室

日程 19:00-20:00(令和4年1月～3月まで/全10回)



肩こりの改善、運動不足によるむくみ解消、働き盛りの方のストレス軽減に最適。水中でのエクササイズなので、水の浮力により膝や腰に負担が少なく、安全に筋肉が鍛えられます！託児もあるので子育て中の方にもおすすめです。

講師 町田宗淳

- 場所 うるみんプール
対象者 ① 19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民
② 令和2年度又は3年度の健診を受けた方
定員 20名 ※12月よりお申込み受付を開始いたします
持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル

金曜 うるみんスタジオエクササイズ教室

日程 19:30-20:30(令和4年1月～3月まで/全10回)



働き盛り世代のための運動教室です。ストレッチやエクササイズを行い基礎代謝を上げ消費エネルギー量がアップすることで、体脂肪・血圧・血糖値やコレステロールについて、さまざまな健康効果をもたらすことができます。

講師 高橋烈央 場所 うるみんスタジオ

- 対象者 ① 19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民
② 令和2年度又は3年度の健診を受けた方
定員 20名 ※12月よりお申込み受付を開始いたします
持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ、マスク
※新型コロナウイルスの影響によりオンライン(Zoom)にて開催する場合があります

月曜 うるみんトータルフィットネス教室

日程 14:00-15:00(令和4年1月～3月まで/全10回)



運動習慣をはじめたい方や何からはじめようか迷っている方におすすめ！スタジオやフィットネスセンター、プールにてさまざまなトレーニングが体験できます。ご自身にあった運動の方法を見つけてみてはいかがでしょうか。

講師 町田宗淳 場所 うるみんスタジオ・プール・フィットネスセンターなど

- 対象者 ① 40歳～74歳の運動制限・基礎疾患のない市民
② 令和2年度又は3年度の健診を受けた方
定員 20名 ※12月よりお申込み受付を開始いたします
持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル、飲み物、室内シューズ、マスク
※新型コロナウイルスの影響によりオンライン(Zoom)にて開催する場合があります

木・土 うるま男塾

お申込み・お問合せ
介護長寿課(地域支援係)
Tel 098-973-5112

日程 14:00-15:30
(木曜、土曜日のいずれかに参加)



専属トレーナー付きで安心。男性限定の運動教室です。運動機器の使い方や適切な身体の動かし方を教わりながら、安心して筋力アップに励むことができます。いつまでも若々しく、健康な身体づくりのために、継続的な運動習慣を始めてみませんか？

講師 高橋烈央・町田宗淳

- 場所 うるみんスタジオ・フィットネスセンター
対象者 ① 市内在住のおおむね65歳以上の男性高齢者
定員 20名 ※定員に達し次第締切
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ、マスク
※うるま男塾のお申込み・お問合せ先は介護長寿課となっております。お間違いのないようお願いいたします。

うるみん講座参加者インタビュー

～うるま男塾～



長い間50肩に悩まされていたことをきっかけに、「うるま男塾」のチラシを見て参加を決意した津堅善助さん。この講座に参加して約2年が経ちます。今では週に一度では物足りない！というほど、この「男塾」を楽しみに通い、筋力トレーニングを続けています。「50肩が完全に治っ

ただでなく、膝の調子も良くなりました。コロナで好きな旅行もままならないけれど、運動をしていると気持ちも晴れて、ストレス解消にも良い」と笑顔を見せます。調子が良い時は、1～2時間くらいウォーキングも加え、日頃から定期的な運動を心がけているようでした。



動画でも
チェック!



たったの3分で整う!

URUMIN体操

ステイホームやリモートワークが続いて運動不足になり頭だけが疲れると、身体の疲労感とのアンバランスが生じ心の健康に影響を及ぼすと言われています。そこで、全身の血流を促し、自律神経やホルモンバランスを整える健康体操がオススメ。今回は『うるみん体操』として、比較的取り組みやすい全身の筋トレやストレッチをご紹介します。ちょっとした合間に10回ずつでもできればグッド！ぜひ、楽しみながら実践してください。

Point エクササイズはなるべく息を吐きながら行いましょう。



『U』のエクササイズ①(肩甲骨周り)

- 指先まで伸ばしながら肩甲骨を上へ引き上げるように両手を挙げる
- 手のひらを返しながら肩甲骨を下へ引き下げるように両手を降ろす



『R』のエクササイズ(体側と肩周り)

- 両手を頭上で組み、体側を横に倒す
- 倒した方の脚もつま先を上げながら横に出す



『J』のエクササイズ②(股関節周り、腹部、背中)

- 両手を上に乗っすぐ突き出す
- 股関節を曲げながら、『J』を描くように反対方向へ背中と腹部を捻り、両手を動かす



『M』のエクササイズ(股関節周り)

- まっすぐ立った状態から、股関節を曲げながら太ももが床と平行になるようにしゃがみ込む
- しゃがみ込んだ位置から、踵に体重をかけ、股関節からゆっくり起き上がる



『I』のエクササイズ(上半身とふくらはぎ)

- まっすぐ立った状態から、両腕をあげ上に伸び上がる時につま先立ちし十分背筋を伸ばす
- 両腕を横から降ろしながらゆっくりと戻す



『N』のエクササイズ(体側と肩周り)

- 両脚を前後に開き、後ろ脚の膝を太ももが床と平行になる位置までゆっくりと上体を降ろす
- 上体を降ろしたら、前方の脚の踵に体重をかけ、股関節からゆっくり起き上がる