

申 申込先 問 問い合わせ

申 申込先 健康支援課 0973-4960

問 問い合わせ 健康支援課 0973-4960

対象 19歳～74歳国保加入者(以外は要相談)
令和3年度健診を受けた方、受ける予定の方。または、令和2年度受けた方
③運動制限の無い方(基礎疾患のある方は要相談)
④膝痛、腰痛、肩こり等のある方、予防を目的とする方

定員 12名

申込方法 お電話もしくは窓口にて

時間 午後2時～3時30分
毎週木曜日
勝連地区公民館 2階会議室

場所 無料

料金 無料

募集期間 9月1日(水)～9月30日(木)
10月7日(木)～11月11日(木)まで
フォロー12月9日(木)(全7回)

動けるカラダづくり「動作教室」
日常動作の癖が原因で起こる「体の痛み」を知り、体の正しい動かし方を身につけ、痛みを改善し動けるカラダを目指します。

参加料 無料

申込方法 お電話もしくは窓口にて

健康支援課 0973-4960

| クラス名 | 日程 | 対象 | 定員 |
|------------------------|--------------------------------------|--|------|
| シニアクラス① (毎週 月曜開催) | 9月27日(月)～12月20日(月) 午前9時30分～10時30分 | 65～74歳(年度末年齢) ※基礎疾患のない方 令和3年度健診済・予定者 | 各12名 |
| シニアクラス② (毎週 月曜開催) | 9月27日(月)～12月20日(月) 午前11時～正午 | | |
| シニアクラス③ (毎週 金曜開催) | 10月1日(金)～12月17日(金) 午前9時30分～10時30分 | | |
| ストレス発散クラス (毎週 水曜開催) | 9月29日(水)～12月22日(水) 午前10時～11時 | 19～64歳(年度末年齢) ※基礎疾患のない方 令和3年度健診済・予定者 | 各12名 |
| 初級クラス (毎週 金曜開催) | 10月1日(金)～12月17日(金) 午前11時～正午 | | |
| コンパクトクラス (毎週 金曜開催) | 10月1日(金)～12月17日(金) 午後6時～7時 | | |

くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については、各お問い合わせ先へご確認ください。

市役所 TEL 974-3111
総合案内 FAX 973-9819

健康

エクササイズ教室
映像コンテンツを用いた有酸素運動プログラムです。有酸素運動と筋トスを組み合わせて動ける体づくりを目指します！



産業政策課 0923-7611

問 0923-7611

申 0923-7611

問 0923-7611

かかる病気が1つとは限りません。通院している方も特定健診を受けましょう！

一部の病院・診療所では、直近3ヵ月以内に通院で行った検査を「特定健診に振替える」ことを実施しています。
※通院中の病院・診療所の窓口でご確認ください。

特定受診方法の詳細は市公式ホームページをご確認ください

【ご予約・お問合せ】
健康支援課(うるみん3F)
TEL:973-4960 FAX:974-4040

集団健診の日程追加します！
10月21日(木) 石川保健相談センター

くらし

沖縄特区・地域税制活用ワンストップ相談窓口の開設

過去5年間に設備投資をされた、あるいは設備投資をお考えの事業者様のご相談に対応するため、沖縄特区・地域税制活用ワンストップ相談窓口を開催いたします。

日時 ①10月12日(火) 午後1時～4時
(申込期限 10月8日(金))
②11月16日(火) 午後1時～4時
(申込期限 11月12日(金))

※各社45分程度

場所 企業立地サポートセンター(うるま市宇崎12-94)

対象 沖縄特区税制を活用予定または制度にご興味のある事業者や関係者の方

定員 各日3～4社

利用料 無料

申込方法 お電話にて予約
※定員に達し次第申し込みを締め切らせていただきます。

申 0923-7611

問 0923-7611

うるま感動キャンペーン

キャンペーン その1
うるま市民限定体験うるまウィーク
うるま市民を対象にマリンスポーツや染物体験を特別価格でご利用いただけます。自然や文化に触れ、地元の魅力を再発見してみませんか。

期間:令和3年10月1日(金)～12月19日(日)まで/予約開始9月27日(月)から

大幅割引
各体験事業者へ予約時に「うるまウィークで利用」と必ずお伝え(記載)ください。※体験当日、うるま市民であることがわかるもの(運転免許証、保険証など)を事業者にご提示ください。

ニコちゃんパラセーリング 限定100名
通常5,500円→2,500円
※うるま市以外の同行者は4,000円
【マリンアイランド】
要予約:LINEまたはお電話にて予約
☎098-989-1143 公式LINE

ウイングサーフィン体験 限定100名
通常7,810円→2,500円
【ポポロポイント】
要予約:メール可能
☎090-9787-1006
✉popolopoint@gmail.com
※小学生は、高学年から参加可能。保護者付添の上一緒に海に入ってサポートして頂きます。同時受講不可。集合場所、持物詳細は、QRコードを読み取りください。

シーサーパラセーリング 限定220名
通常5,500円→2,000円
【ブルーラグーンオキナワ】
要予約:ショートメール可能
☎080-9141-5443
※濡れても良い服装でご参加ください。スカートはお控えください。

浜比嘉島の秘境カヤックツアー 限定70名
13歳以上 通常6,000円→3,000円
6歳～12歳 ※6歳から参加可能 通常5,000円→2,500円
【カモメのジョナサン】
要予約:下記gmailから予約
✉kamomeokinawa@gmail.com
※メールに代表者名/希望日/希望時間(9:12~15時の1日3便)/人数を記入の上送信。着替え、飲み物、サンダルを持ってご参加ください。

マリンチューブ3点セット 限定100名
通常5,000円→2,500円
※うるま市以外の同行者は4,000円
【マリンピース】
要予約:LINEから予約
☎080-6488-6012
※4歳から参加可能。予約完了後、ご予約詳細をお知らせいたしますので必ずご確認ください(注意事項や集合場所、準備する持物などをお知らせします。)

CAVE OKINAWA (入場券) 人数制限なし
15歳以上 通常500円→300円
3歳～14歳 通常300円→100円
【CAVE OKINAWA】
予約不要:当日受付可能
☎098-964-4888
※飲食物のお持込はご遠慮ください。お足元が悪い箇所がございますのでなるべく動きやすい靴でお越しください。

ビオスの丘 入場料 限定800名
(湖水鑑賞券付)
中学生以上 通常1,800円→1,000円
4歳～小学生 通常900円→500円
【ビオスの丘】
予約不要:当日受付可能
☎098-965-3400
※開園日をHPでご確認の上ご来場ください。「ビオスの丘」検索もしくは、右記QRコードを読み取りください。

塩作り体験 オリジナル塩壺付 限定500名
通常1,500円→1,000円
【浜比嘉島の塩工房】
要予約:メール可能
☎098-977-8667
✉info@hamahigasalt.com
※定休日は日曜・祝日
受付時間 10:00～15:00

紅型体験(トートバッグ) 限定70名
通常3,000円→1,000円
【紅型・デザイン工房ten天】
要予約
☎098-978-7432
※体験は手づらでOK1回の最大定員8名まで。小学生から体験可能(小さなお子様は体験希望の場合は、親子で体験をお願いします。)

琉球ガラス作り体験 限定250名
通常3,200円→1,600円
【琉球ガラス匠工房】
要予約
☎098-965-7550
※火傷をする危険がありますので、肌の露出を避けた服装をお願いします。(半袖、ノースリーブ、水着はご遠慮願います。)

キャンペーン その2
特典 うるまに泊まって感動キャンペーン
先着2万名様! 宿泊のお客様に素敵な特典をプレゼント! おこもりステイで、非日常的な時間を過ごしてみませんか。

キャンペーン その3 Instagram
豪華賞品 #うるまいろ フォトコンテスト
うるま市観光物産協会のインスタをフォローし、「#うるまいろ」を付けて投稿。応募作品の中から豪華商品をプレゼント!
うるま市観光物産協会公式Instagramアカウント @urumakankouをフォロー

キャンペーン その4
合計 豪華賞品が当たる! 300名 アンケートキャンペーン
うるま感動キャンペーン参加事業者を利用し、アンケートに答えた方の中から抽選で豪華市産品をプレゼント!

フォロワーキャンペーン Instagram
【応募方法】うるま市観光物産協会Instagramアカウントをフォロー＆指定の投稿に「いいね」をするだけでOK! うるまの市産品アレコレを抽選でプレゼント!!

【キャンペーン②～④の期間】
令和3年9月1日(水)～12月19日(日)まで。
詳しい情報はQRコードから読み取りください。

うるま感動キャンペーンはうるま市の補助金を活用しうるま市観光物産協会のもと開催しております。各施設では、感染防止対策を徹底しております。お客様も感染予防対策にご協力をお願いいたします。※コロナ感染拡大等の影響により実施内容の変更、中止、延期となる場合もあります。

お問い合わせ 一般社団法人うるま市観光物産協会 TEL(098)989-1148