

健康支援課 ☎973-3209

①生涯骨太クッキング教室 参加者募集

牛乳・乳製品を使ったカルシウムたっぷりの料理教室です。当日は、ココモタイプシンドローム(運動器症候群)予防のための簡単なロコモチェック・トレーニングも行います。

【とき】10月24日(金) 午前10時～午後1時

【ところ】健康福祉センター

うるみん3F 調理実習室

【対象】うるま市在住の方

【定員】先着20名 【参加費】3000円

【申込方法】健康支援課窓口(うるみん3階)またはお電話でお申込みください。

【申込期限】10月22日(水)まで

②おやこの食育教室 参加者募集!

毎日の食事で、好きなものや同じものばかりを食べていませんか? 子どもたちが自分でバランスよく食べ物を選ぶ力を養えるよう、親子で調理を通して作る楽しみ、食べる楽しみを感じ、食に関する知識を深めていきますよ!

【とき】11月6日(日) 午前10時～午後1時

【ところ】健康福祉センター

うるみん3F 調理実習室

【対象】うるま市内の小学校3、4年生と、その保護者

【定員】先着15組

【参加費】1組3000円

【申込方法】健康支援課窓口(うるみん3階)かお電話にてお申込みください。

【申込期限】10月29日(水)まで

③親子☆de☆運動教室

～食べて・動いて・早く寝よう～

子ども達の正しい生活リズムづくりのために、ぜひ取り入れて欲しい親子の運動遊びと、おすすすめ朝ごはんメニューの紹介・試食をします。

【とき】11月15日(土)

午前10時～12時30分

(受付:9時30分)

【ところ】健康福祉センターうるみん

3階ホール

【対象】3歳～就学前の親子

【講師】ケンケン体操教室

国仲 翔太 先生

【定員】先着40組 【参加料】無料

【申込期限】11月13日(木)まで

【申込方法】お電話でお申し込みください。

【持ち物】マイ箸、スプーン、コップ、タオル、麦茶や白湯等の飲み物

*動きやすい服装と靴でご参加ください

④高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種を実施します。

平成26年10月1日から平成27年3月31日まで、平成26年度高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種を実施します。

対象者には、住民登録している住所に予防票とお知らせ(委託医療機関一覧)を郵送します。接種を希望する方は、予防票を委託医療機関に持参し、

3月31日(火)までに接種してください。

【実施期間】平成26年10月1日(水)～平成27年3月31日(火)

【対象者】次の表をご参照ください。

対象者	生年月日
65歳になる方	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳になる方	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳になる方	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳になる方	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳になる方	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳になる方	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳になる方	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳以上の方	大正4年4月1日以前

また、今年度(60歳から64歳)になる方で、心臓、じん臓、又は呼吸器系の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障害及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に自己の日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級程度の障害を有する方)

【対象外の方】右記対象者のうち、すでに肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌莢幕ポリリサッカライドワクチン)」を接種した方は対象外となります。

【接種方法】実施期間中に1回接種できます。

【自己負担額】4,000円(ただし、生活保護受給者は自己負担がありません。)

【お問い合わせ】

健康支援課 ☎973-3209

⑤市民健康講座「冬場の感染症予防について」～インフルエンザを中心に～

これから冬場に向けて様々な感染症が流行します。『かからない』『うつさない』ための予防について学び、実践しましょう。

【講師】沖縄県立中部病院 感染症内科医

津覇 実史 先生

【とき】10月10日(金) 午後2時～3時

【ところ】健康福祉センター

うるみん 3階視聴覚室

【定員】50名

【申込期限】10月8日まで

【申込方法】お電話でお申し込みください。

健康支援課 ☎973-3209

第1回 うるま市民健康づくり推進大会

～ちゃーすが うるまンチュ! するてい ちばらな 健康長寿～

市民全体で健康づくりを推進していくための大会です。多くの市民のご参加をお待ちしています。

【日時】11月21日(金) 午後1時開場

【場所】うるま市民芸術劇場 響ホール

【入場料】無料

【内容】健康づくり標語表彰式、市民の健康状況分析報告、体験発表(平安座自治会・南風原自治会・エコボディカード利用者・保育士)、健康体操、食生活改善推進協議会・母子保健推進協議会の展示体験コーナー、神谷千尋のミニライブ

【お問い合わせ】健康支援課 ☎973-3209

