

国民健康保険課 ☎973-3177

①「うるみん de ダイエット教室」  
「うるみん de おためし教室」受講生募集

○うるみん de ダイエット教室

今までの参加者も11月で1〜5kgのダイエットに成功しています！

【期間】 11月17日〜12月22日

(全5回コース)

【ところ】 健康福祉センターうるみん

【対象】 74歳以下の国保加入者

【定員】 20名

○うるみん de おためし教室

まずは体験してください。一回だけでも、何度でも参加オッケー

【とき】

11月4日(火) らくらくフィットネス

11月10日(月) 骨盤調整エクササイズ

11月19日(水) ピラティス

12月17日(水) ピラティス

【ところ】 健康福祉センターうるみん

【定員】 40名

【受講料】 無料

【申込期限】 教室開催前日まで

※定員に達し次第締め切ります。

【申込方法】 国民健康保険へお電話でお申し込み下さい

②12月集団健診の日程について

初期の生活習慣病は自覚症状がないため、集団健診を受けてカラダの状態を知ることや病気の予防や早期発見・早期治療につとめましょう。詳細は、うるま市のホームページをご覧ください。国民健康保険課事業係までお問い合わせください。

【12月・集団健診日程表】

月	日	曜日	受付時間	場所
12	13	土	午前8時30分〜11時まで	健康福祉センターうるみん
	14	日		

※14日(日)は午後1時30分〜2時30分も受付します。  
【対象】 40歳以上の国保加入者及び後期高齢医療保険加入者  
【申込方法】 当日受付  
【持参するもの】 ①特定健診(長寿健診)受診券 ②保険証 ③ガン検診はがき  
【お問い合わせ】 国民健康保険課 ☎973-3177

健康支援課 ☎973-3209

①婦人がん検診を受けましょう

うるま市に住所のある20歳以上の女性には、婦人がん検診を受けましょう。

【受診方法】

集団か個別検診のいずれか一つの方法で受けください。

【検診時に必要なもの】

受診券・健康保険証・検査費・対象の方は無料クーポン券

※受診券を失くした場合は再発行します。

【受診期限】 平成27年2月まで

※期限が迫ると、病院の予約が出来ない事もあります。早めに予約しましょう。

【11・12月の婦人がん検診日程表】

月	日	曜日	受付時間	場所
11	4	火	午後1時30分〜2時30分	健康福祉センターうるみん
	12	水		石川保健相談センター
	21	金		石川保健相談センター
	28	金		具志川前原公民館
12	2	火	2時30分	石川保健相談センター
	3	水		具志川公民館
	10	水		高江洲公民館

②うるまの幸御膳調理実習  
〜冬メニュー〜 参加者募集

うるま市特産品を豊富に活用したうるまの幸御膳「冬メニュー」を、うるま市食生活改善推進員と一緒に作って学びませんか？

【とき】

①12月12日(金) 午前10時〜午後1時

②12月19日(金) 午後6時〜9時

【ところ】

①石川地区公民館 調理室

②うるみん 調理室

【対象】 うるま市在住の方

【定員】 各20名 【参加費】 3000円

【申込方法】 健康支援課窓口又はお電話にて

【申込期限】

①12月9日(火) ②12月16日(火)

※定員を超えた場合は抽選となります。

③減脂(へし)御膳料理教室  
参加者募集

うるま市食生活改善推進員が、脂質ひかえめ琉球・沖縄料理を伝授します！

【とき】

①11月25日(火) 午前10時〜午後1時

②11月28日(金) 午後6時30分〜9時

【ところ】

①勝連シビックセンター調理室

②うるみん 調理室

【対象】 うるま市在住の方

【定員】 ①16名 ②20名

【参加費】 3000円

【申込方法】 健康支援課窓口又はお電話にて

【申込期限】

①11月21日(金)

②11月26日(水)

※定員を超えた場合は抽選となります。

④市民健康講座「医師が勧める  
ダイエット法 Part 1」

あなたのお腹と心に届くヘルシーなお話です。新しい年を健康に迎えますように。

【とき】 12月11日(木)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】 40名 【入場料】 無料

【申込方法】 健康支援課窓口又はお電話にて

【申込期限】 12月10日(水)

【講師】 沖縄県立中部病院 循環器内科 下高原 淳一先生

【体組成計測定】 午後1時より先着10名