



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



キックボクササイズでボディメイク 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

エクササイズ風のキックボクシング! ペアのミット打ちで楽しくフィットネス! 一緒にストレス解消しませんか?

- 日時 1/10~2/28 毎週土曜 10:00~11:30
- 場所 うるみん1階
- 対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①~③全てを満たす方
- 定員 14名 ●受講料 無料
- 持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル、軍手
- 申込期限 ~12/25(木)まで
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口



ストレッチ&貯筋教室 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

心地よいストレッチと楽しい筋トレで体も心もリフレッシュ! 健康な身体づくりと一緒に目指しませんか? 初心者大歓迎の教室です。

- 日時 1/20~3/17 毎週火曜 14:00~15:30
- 場所 石川保健相談センター
- 対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①~③全てを満たす方
- 定員 15名 ●受講料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物
- 申込期限 ~1/13(火)まで
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口



ゆる・トレ (体を動き易くして、ひきしめる) 【国保加入者福利厚生事業】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

最終のご案内です。姿勢が気になる、日常の不調を改善したい、しなやかな身体を作りたい等、運動が苦手でも運動制限が無ければ始めることができる、からだの基礎体操教室

- 場所 石川保健相談センター
- 日時 R8/1/15~3/19 毎週木曜 (全8回) 14:00~15:30
- 定員 12名 ●受講料 無料
- 対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①~③全てを満たす方
- 申込期限 ~12/26(金)まで ※定員に達し次第締切



一品料理教室 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

「一品でも栄養満点」をテーマに、講話や調理実習を通して手軽に栄養バランスを整えるポイントを学べる教室です。初心者の方も安心して参加できる内容になっています。ぜひお気軽にご参加ください。

- 日時 2/11(水) 10:00~13:00
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象 ①19~74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者 ※全てを満たす方
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 申込期間 12/16(火)~R8/1/26(月)
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口



健康第一! 「市制20周年記念うるま市 感動ウォーキングチャレンジ2026」



詳細はこちら

問 健康支援課 ☎973-3209

健康管理アプリ「オーロラ」を利用して、歩数を記録し、歩いた分だけ楽しさと健康が手に入るイベントを開催します! 上位入賞者、その他とび賞の方には豪華景品もご用意しております。ぜひ、新しい年を健康づくりからスタートしてみませんか?

※「オーロラ」は県が提供する健康づくりをサポートするための無料アプリです。

- 開催期間 R8/1/5(月)~30(金)
- 申込方法 健康アプリ「オーロラ」をダウンロードしてアプリ内からイベントに参加
- 景品贈呈 イベント期間終了後、入賞者へ景品を発送



血管を守る体操教室 【国保加入者福利厚生事業】



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-4960

血圧が気になる方必見! 凝り固まった筋肉をほぐし、血流を促進する体操を行います。柔軟性を高めることで、体への負担を減らし、血管の健康を守ります。

- 日時 R8/1/9~2/27 毎週金曜 10:00~11:30
- 場所 うるみん1階スタジオ
- 対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①~③全てを満たす方
- 定員 20名 ●受講料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具
- 申込期限 ~12/25(木)まで

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報