

## 認知症サポーター養成市民講座のご案内

認知症の知識、認知症の方への正しい接し方を学び、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者になりませんか？  
市民講座ではこれまで10代〜80代までの幅広い年齢層のサポーターが誕生しています。

■日時 ①7月18日(火)②8月15日(火)  
①②いずれも午後2時〜4時

■場所 生涯学習・文化振興センター(ゆらてく)

■対象 18歳以上のうるま市民

■定員 20名(定員に達し次第締め切ります)

■参加料 無料

■申込期限

①6月5日(月)〜7月11日(火)  
②8月1日(火)〜8月10日(金)  
午前9時〜午後4時

■申請 介護長寿課 地域支援係

☎973-15112

## 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】

キックボクシングをエクササイズ風にアレンジして行います。  
パンチやキックを打ち込むことで筋肉が引き締まり、筋肉量が増えることで代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすい体になります。

■日時 7月29日・8月5日・12日・19日・26日・9月2日・9日・16日

■場所 健康福祉センターうるま1階 スタジオ

■対象 19歳〜74歳 国保加入者

※65歳以上は要相談  
※託児あり・定員3名

■申請 申込先 問い合わせ

■定員 14名 ■参加料 無料

■持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ、軍手

■申込期限 7月26日(水)迄

■申請 うるま市役所健康支援課

保健事業係 ☎973-14960  
(午前9時〜午後5時)

## 親子deお塩ひかえめ講座 参加者募集!

補給も必要だけど、とりすぎもよくない!? お塩のなぜ?を学び、味覚チェック、簡単おいしい料理実習まで!  
夏休みの1日、家族でちよつと塩のこと、考えてみませんか?

■日時 8月5日(土)

午前10時〜午後1時

※午前9時30分より受付開始

■場所 うるまみん3階調理室

■定員 20名

■受講料 無料

■対象 うるま市にお住まいの小学生・中学生とその保護者

■持ちもの エプロン、三角巾、上ばき(子供用)

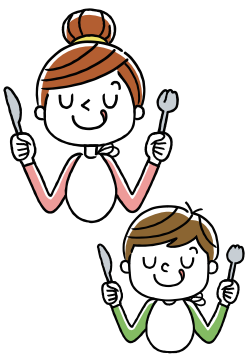
■申込期限 7月3日(月)〜28日(金)

※土日祝除く

※定員に達し次第受付終了

■申請 健康支援課 保健指導係

☎973-13209



血管が柔らかくなる  
ストレッチ教室

【国保加入者福利厚生事業】

高血圧の予防改善のためのストレッチやエクササイズを行います。  
【こんな方にオススメ】

・健康診断で血圧が高めだった  
・高めの血圧が気になる  
・血圧を安定させたい

■日時 9月7日・14日・21日・28日・10月5日・12日・19日・26日

木曜日午前10時〜11時30分

■場所 健康福祉センターうるま1階 スタジオ

■対象 40歳〜74歳 国保加入者

■定員 15名 ■参加料 無料

■持ち物 タオル、飲み物

■申込期限 7月18日(火)〜9月1日(金)

■申請 うるま市役所健康支援課

保健事業係 ☎973-14960  
(午前9時〜午後5時)

## 生活習慣病予防教室

【国保加入者福利厚生事業】

①トータルフィットネス教室  
ストレッチ・筋トレ・水中運動・ウォーキングなど、色々な運動の基本を学べます。  
久しぶりに運動する方にやさしい教室  
②スタジオエクササイズ教室  
1部分のスペースがあればアパート等のお部屋でもできる!

トレーニング・ストレッチ講座

■日時 ①9月11日・18日・25日・10月2日(プールのみ午後1時〜2時)・9日・16日・23日・30日

(月曜日午後8時〜9時)

②9月8日・15日・22日・29日・10月6日・13日・20日・27日

～慶祝記念品撮影期間のお知らせ～

市では、「トーカチ」「カジマヤー」「新百歳」を迎えられる方に記念品として写真入り額縁を贈呈します。  
記念品の受取りを希望された方は、記念品に入れる写真の撮影を行ってください。



写真の撮影期間は **7月31日(月)** までとなっております。

※対象者には案内通知を送付しております。  
詳細は通知書をご確認ください。

介護長寿課 高齢者福祉係 ☎098-973-3208

(金曜日午後8時〜9時)

■場所 健康福祉センターうるま1階

■対象 19歳〜74歳 国保加入者

■定員 各20名 ■参加料 無料

■持ち物 ①タオル、飲み物、室内シューズ、水着、水泳キャップ

②タオル、飲み物

■申込期限 7月19日(水)〜9月4日(月)

■申請 うるま市役所健康支援課

保健事業係 ☎973-14960  
(午前9時〜午後5時)