

げんきアップ教室 追加募集のご案内

現在、以下の運動教室にて定員の空きがあります。ストレッチや筋トレ、脳トレなど、専門のスタッフから楽しく学ぶ教室です。「仲間とともにげんきアップ！」

■期間 令和6年3月末まで各クラス毎週1回

■場所日時

- ①石川保健相談センター(月曜10時～11時半)
 - ②山城公民館(月曜10時～11時半)
 - ③南風原公民館(月曜14時～15時半)
 - ④川崎公民館(火曜10時～11時半)
 - ⑤勝連地区公民館(火曜14時～15時半)
 - ⑥昆布公民館(木曜14時～15時半)
 - ⑦平敷屋公民館(金曜10時～11時半)
 - ⑧石川保健相談センター(金曜14時～15時半)
- 対象者 65歳以上のうるま市民(運動制限がなく、移動や運動時に見守りや介助が必要のない方)
- ※申込が必要です。
- 申請 介護長寿課 地域支援係
☎97315112

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 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

■申込期間 9月4日(月)迄

※定員になり次第受付終了

■申請

うるま市役所健康支援課
保健事業係 ☎97314960
(午前9時～午後5時)

生活習慣病予防教室

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びます。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畳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
②9月15日・22日・29日・10月6日・13日

月曜日午後8時～9時

※プールのみ午後1時～2時

②9月8日・15日・22日・29日・10月6日・13日

13日・20日・27日
金曜日午後8時～9時

■場所 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

■申込期間 9月5日(火)迄

※定員になり次第受付終了

■申請

うるま市役所健康支援課
保健事業係 ☎97314960
(午前9時～午後5時)

おつまみ料理教室

【国保加入者福利厚生事業】

簡単・減塩・たんぱく質補給が出来るおつまみの作り方や選び方のポイントをお教えします！お酒とからだの関係についての講話もしながら、ノンアルコールでの調理実習も行います。ちよつとしたおかずが知りたい、自宅でも美味しくヘルシーにお酒が飲みたい方必見です☆

■日時 9月23日(土)午前10時～午後1時

■対象 19歳～74歳の国保加入者で、今年度健診済み、または予定・予約されている方

■場所 うるま3階調理室

■参加料 無料 ■定員 16名

■申込期間 8月7日(月)～9月21日(木)

※土日祝除く

■申請

うるま市役所健康支援課
保健事業係 ☎97314960

動作法教室

【国保加入者福利厚生事業】

動作法とは、負担をかけない体の動かし方を身につけることで、足腰、からだの痛みやからだの不調改善が期待でき心身共に整える教室です。

■募集期間 8月1日(火)～25日(金)

■日時 9月6日～10月18日 毎週水曜日(全7回)

■時間 午後2時～3時30分

■場所 石川保健相談センター1階機能訓練室

■参加料 無料 ■定員 16名

■対象 19歳～74歳のうるま市国保加入者(以外は要相談)

②令和4年度健診を受けた方、令和5年度健診を受けた方、予定者

③運動制限の無い者(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、予防の為

■申請

うるま市役所健康支援課
保健事業係 ☎97314960

8月は 市県民税 第2期分の納期です

お届けした納税通知書にて、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。

納期限 **8月31日(木)**

■課税について
市県民税課 ☎973-5382

■納税について
納税課 ☎973-1099

申 込 先
問 問 い 合 せ



マイナンバーカードの 休日申請・交付日

8月
6日(日) 午前9時～午後1時
13日(日) 午前9時～午後1時
19日(土) 午前9時～午後1時

※マイナンバーカードに関する手続きは事前に電話予約が必要です。
※毎週木曜日(祝日除く)は夜8時まで交付および申請を受け付けております。

■問 市民課 ☎989-5410