

月	日	曜日	場所	対象行政区
11	2	(月)	具志川公民館	具志川
	4	(水)	志林川公民館	志林川
	5	(木)	津堅公民館	津堅
	9	(月)	新赤道公民館	新赤道
	10	(火)	与那城西原公民館	与那城西原
	11	(水)	照間公民館	照間
	22	(日)	与那城地区公民館	市内全域

【受付時間】午前8時30分～11時まで 【申込方法】当日受付
 ※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

国民健康保険課 ☎973-3177
 集団健診(11月)のご案内

冬になり寒くなる時期です。季節
 が変わる前に今一度ご自身の体につ
 て確認しましょう。詳細はホームペ
 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。

【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

【持参するもの】

40歳以上国保加入者

①被保険者証(特定健診受診券一体型)

②がん検診はがき

後期高齢医療保険加入者(75歳以上)

①被保険者証 ②長寿健診受診券

③がん検診はがき

健康支援課 ☎973-3209

①親子で楽しむ食と運動教室
 ～たべて・つごころ・はやくわらう～

うるままつりと同日開催！親子
 で、運動あそび体験とバランスのと
 れた食事の試食をします。

(朝食は食べてみてください)

【とき】11月21日(土)

午前10時～12時30分

【ところ】うるま3階ホール

【対象】うるま市在住の3～6歳(＊
 未就学児に限る)の幼児とその保護
 者

【定員】40組

【申込期限】10月19日(月)～29日(木)

【申込方法】健康支援課に電話にて
 受付。申込多数の場合、選考あり。
 11月上旬に、参加の可・不可につ
 いて受付者全員に通知します。

②みんなの健康させ隊市民講座

○第6回 人生にちよい足し『笑い』

と『つながり』は健康エッセンス

『笑い』と『つながり』は、健康
 づくりにとっても大切。

今回は、笑いが毎日の生活の中
 の健康エッセンスとなる科学的な検証
 も交えながら、市民のみなさまが優
 しい笑顔になれる つながりあえる
 楽しい講座です。ぜひ、ご参加くだ
 さい。

【とき】10月15日(木)

午後7時～9時

【ところ】うるま3階ホール
 【定員】70名 【入場料】無料
 【申込方法】

お電話または窓口で申し込みください。

☎973-3209

※定員に達し次第締め切ります

【講師】白井こころ先生

琉球大学法文学部人間科学科 准教授

○第7回 『愛をこめて 声かけを』

～乳幼児の子どもへ与えるテレビ
 やスマホの影響～

子どものぐずりやダダこねに、スマ
 ホを渡して対応することも多くなっ
 ています。今回は、乳幼児期の子の育
 ちや親子関係の視点から、テレビや
 スマホ、ネット使用について今一度考
 えてみましょう。また、赤ちゃんや
 子どもにスマホを渡す前に、持ってお
 くべき知識や心構えを学びましょう。

【とき】11月14日(土)

午後2時～4時

【ところ】うるま3階ホール

【対象】うるま市にお住まいまたはお
 勤めの、乳幼児の子をもつ保護者及
 び関係者の皆様(保育士等)

【入場料】無料

【申込方法】お電話または窓口で申し
 込みください。☎973-3209

【申込期限】11月13日(金)

【講師】

ネットいじめ対応アドバイザー
 たかみやぎ おさむ
 高宮城 修氏



入場無料

第2回 うるま市民健康づくり推進大会

～人生にちよい足し・「笑い」は健康エッセンス～



【とき】11月8日(日) 午後1時30分～4時 **【ところ】**市民芸術劇場 響ホール(800人収容)

- ①健康づくり標語募集 表彰式
- ②ゴールデンエッグ・ダンススタジオによるダンスパフォーマンス
- ③中部農林高校生による体験発表「沖縄県学校農業クラブ連盟大会」最優秀賞受賞など
- ④伝統神ウルマー・ダンス 見に来てね
- ⑤お笑い芸人 FEC 小喜劇「あぎじゃび商店」

どなたでも気軽にご参加ください。


