

うるま市地域包括支援センター
 (介護長寿課内) ☎973-5112
**①趣味見つけ隊！ 楽しみ隊！
 のお知らせ**

「趣味見つけ隊！楽しみ隊！」は、様々な体操や運動を一日体験することで自分に合うサークルや新しい趣味を見つけていただく事業です。8月は「ノルディックウォーキング」と「ストレッチ教室」をご紹介します。ノルディックウォーキングはポール(杖)を使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、ストレッチ教室は2時間じっくりと全身をほぐすため、体を柔らかくしたいという方にお勧めです。しっかりとストレッチをすることで肩こり・腰痛にも効果があります。

【とき】 時間午後2時～午後4時(受付は午後1時より)

○ノルディックウォーキング
 10月15日(火)、10月22日(火)

○ストレッチ教室
 10月29日(火)

【ところ】 健康福祉センター
 うるまみん 3F 視聴覚室A・B

【対象】 65歳以上のお元気な方
 (※介護認定を受けている方、運動制限のある方はご利用できません。)
 (※ストレッチ教室において、人工関節置換術を受けている方は受講できない場合もございます。)

【定員】 いずれも先着20名(無料)

【申込方法】 うるま市地域包括支援センターにお電話で、本人様にてお申し込みください。

(※後日、ご来所していただき、健康状態等の面談をさせていただきます。)

【申込期限】 8月26日(月)～27日(火)
 午前9時～午後4時まで



②認知症サポーター養成講座を開催してみませんか

市民の皆さん、自治会、サークル、職場、学校等の地域活動仲間、「認知症サポーター養成講座」を開催しませんか？

講師を無料で派遣致します。講座開催をご希望の代表者は、受講者と会場を決めていただき、うるま市地域包括支援センターへお申込み下さい。(10名以上の受講をお願いします。)

※講師の日程調整のため、開催予定日の1ヶ月前までにご連絡をお願いします。

※「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者であり、自分のできる範囲で活動していきます。(認知症の人の介護などに従事してもらうわけではありません)

うるま市社会福祉協議会 地域福祉課
 ☎973-5459
「いきいきと安心して生活するお手伝い」生活支援ボランティア養成講座参加者募集

認知症、知的障がい、精神障がい者を支援するために必要な知識や技術を学び、日頃から福祉活動に参加できる人材を養成することを目的としています。

【とき】

- (1日目) 9月5日(木) 午後2時～4時
- (2日目) 9月12日(木) 午後2時～4時
- (3日目) 9月19日(木) 午後2時～4時
- (4日目) 9月26日(木) 午後2時～4時

【ところ】 うるま市健康福祉センター

うるまみん 3階 視聴覚室B

【対象】 うるま市在住の方

※4日間受講可能な方。

【定員】 30名 **【受講料】** 無料

【申込方法】 お電話または参加申込書でFAXにて申込下さい。

【申込期限】 8月23日(金)

※但し定員に達し次第締切り致します

【申込先】 うるま市健康福祉センター
 うるまみん2階

うるま市社会福祉協議会 地域福祉課
 ☎973-5459(内線2-15)
 FAX974-5306



国民健康保険課 ☎973-3177
「うるまみんダイエット」受講生募集

一、何をやってもやせない！
 二、辛いダイエットは無理！

右の2つに心当たりのある方、キレイにやせてリバウンドしないダイエットをサポートします。これまでの参加者も食事や運動などの生活習慣を改善して1カ月半の教室で1kg～4kgのダイエットに成功！「簡単エアロビ」「マシーントレーニング」「アクアビクス」「ピラティス」など楽しいメニュー盛りだくさんです。まずは体験してみてください。

○「ダイエット教室」…9月4日～10月9日(毎週水曜日) 全6回

○「おためし教室」…一回だけの体験可。一年間を通して行っています。日程についてはお問合わせください。

【ところ】うるまみん(運動指導室・プール)

【対象】 国保加入者 **【受講料】** 無料

※国保事業係までお電話ください

うるま青年会議所 ☎982-6644

「新たな出逢いと体験」子どもキャンプ2013

【とき】 8月17日(土)～18日(日)

予備日 8月31日(土)～9月1日(日)

※1泊2日

【ところ】 沖縄県立石川青少年の家

【参加対象】 うるま市、金武町、恩納村、宜野座村に在学中の小学4年生～小学6年生(100名) 保護者(15名)

※参加費や持ち物等については、うるま青年会議所にお問い合わせください