

国民健康保険課 ☎973-3177

①ノルディックウォーキングin県総合運動公園 参加者募集!!

ノルディックウォーキング体験しませんか? 潮風や木々につつまれた香りあふれるフラットなコースをご用意してます!興味ある方この指とまれ!

【とき】 11月22日(金)

午後2時~午後4時

【ところ】 沖縄県総合運動公園

(現地集合・解散)

【対象】 国民健康保険加入者

【定員】 60名(無料)

【申込方法】 お電話にてお申込み

【申込期間】 10月21日(月)~

※定員になり次第締め切ります。

【持参するもの】 ウォーキングの出来る服装。 帽子、水など



②平成25年度「うるみnde夜のダイエット教室」受講生募集!!

○楽しくやせる方法を伝授

○仲間とダイエットに挑戦

昼間忙しい30代~60代の方へ、うるみんで初の試み!「夜のダイエット教

室」を開催!生活習慣を改善してダイエットを成功させよう!「プレティス」「アクアビクス」「エアロビクス」「マシントレ」など体験したい人もオッケー! まずはお電話下さい。

○「夜のダイエット教室」

9月4日~10月9日(水) 全5回

午後7時~8時半

○「おためし教室」:午後1時~(水)

実施。日程についてはお問い合わせください。

【ところ】うるみん(運動指導室・プール)

【対象】 国保加入者 【定員】 20名無料

※国保事業係までお電話ください

☎973-3177

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!参加者募集

「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。10月は「囲碁クラブ(初級体験会)」、「絵手紙教室」、「エコクラフト手芸講座」、「筋力向上プログラム」をご案内します。囲碁は認知症予防に注目されており、今回は初心者向けの内容になっていますので、

初めての方も大歓迎です。絵手紙教室では、はがきに花や野菜など、身近にあるものを描き、言葉を添えて来年年賀状を書きます。エコクラフトは、紙バンドを使って小物入れやバスケット、バッグなどを作る手芸です。その他にも様々なプログラムがありますのでぜひお問い合わせください。

でぜひお問い合わせください。

時間:午後2時~午後4時(受付は午後1時より) ※筋力向上プログラムのみ午後1時~午後3時(受付は12時30分より)

○囲碁クラブ(初級体験会)12月3日(火)

○絵手紙教室 12月10日(火)

○エコクラフト手芸講座 12月17日(火)

○筋力向上プログラム 12月24日(火)

【ところ】 健康福祉センターうるみん 3階 視聴覚室A

【対象】 概ね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、筋力向上プログラムのご利用はできません。

【申込方法】 お電話にて本人様が申し込みください。

※運動系の体験会は、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。

※申し込み後、当日持参していただく物などについてお伝えさせていただきます。

【申込期限】 10月28日(月)~10月29日(火)

午前9時~午後5時まで



②うるま体操習得塾 参加者募集

専門のスタッフから適切な運動方法を教わりながら、正しい運動方法を身につけるための教室です。「体力が落ちてきた」と実感してる方や「運動を始めた!」という運動初心者におススメです。

【とき・ところ】

○水中運動プログラム(プール)

うるみんプール

○筋力向上プログラム

うるみん 運動指導室

いずれも12月16日より、全20回(毎週月・木曜日)

※教室の全日程につきましては、参加決定後にご郵送いたします。

【対象】 65歳以上のお元気な方

※要介護認定等を受けている方はご参加できません。

※身体状況によってはご参加できない場合があります。

※当習得塾の参加については、新規の方を優先させていただきます。ご希望の方は、

【定員】 各プログラムいずれも先着20名

【実施時間】 午後1時~午後3時(受付は30分前より)

【利用料】 施設利用料として一回1000円

【申込方法】 お電話にて本人様が申し込みください。

【申込期限】

10月24日(木)~

25日(金)まで

