

受付・募集

うるま市社会福祉協議会

☎973-5459

うるま市家族介護支援事業

要介護高齢者を主に在宅で介護している方が、心のリフレッシュを図り、より過ごしやすい毎日を送っていただけるよう「リフレッシュバスツアー」を開催いたします。

【とき】11月22日(金) 午前9時30分～午後3時30分着予定(受付、出発時間は地域によって異なります)

【ところ】おきなわワールド文化王国・玉泉洞見学

【対象】要介護高齢者を主に在宅で介護している市内在住の方

【定員】50名(定員に達し次第、締切)

【参加料】無料(昼食付)

【申込・問合せ】うるま市社会福祉協議会 電話にて平日午前9時～午後5時まで受付。(担当：古波蔵・渡久地)

地域包括支援センター

☎973-5112

①「ウォーキングセミナー」運動が脳に与える良い影響～」のお知らせ

正しいウォーキング方法を身につけていただくとともに、ウォーキングが与える脳への効果などについて学ぶことができます。「正しいウォーキング方法や認知症予防について勉強したい」という方にお勧めです。

【とき】12月13日(金)～27日(金) 9時～12時(全3回) 毎週金曜日

【ところ】うるま市具志川ドーム

【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、運動制限のある方のご利用はできません。)

(※2km程度のウォーキングができる方が対象となります。)

【定員】先着20名 【参加料】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が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。

②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。11月は「うるま活用術講座」「カラオケ教室」「フットケア講座」についてご紹介します。

【とき】午後2時～4時(受付は午後1時より)

○うるま活用術講座 1月7日(火)

○カラオケ教室 1月14日(火)

○フットケア講座 1月21日(火)

※詳細をご確認したい方は案内チラシを送付いたしますので、地域包括支援センターまでご連絡ください。

☎973-32009

【場所】健康福祉センターうるま

【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、うるま活用術講座のご利用はできません。)

【定員】先着20名(※うるま活用術講座のみ15名)

【申込期日】11月25日(月)～26日(火)

【申込方法】「ウォーキングセミナー」同様

健康支援課 ☎973-32009

健康づくり講習会～女性の美と健康～

昨年大好評だった、20～40代の女性向け健康づくり講習会を行います。今年こそ自分磨き、してみませんか？

①11月26日(火)

(講話)食で魅力！女子力UPな美活生活 講師：宮國由紀江氏

(栄養士・国際中医薬膳師)

②12月4日(水)

(講話)実技講習(自分)に自信を！ポスチュアウォーキング 講師：藤田佳子氏

(ポスチュアスタイリスト)

③12月11日(水)

(調理実習と会食) 美味しく栄養たっぷりおしゃれカフェ飯 講師：宮國由紀江氏

(栄養士・国際中医薬膳師)

【とき】午後7～9時

【ところ】健康福祉センターうるま3階視聴覚室・ホール・調理実習室

【対象】うるま市内にお住まいの20～49歳の女性で、全3回受講できる方

【定員】30名(先着)

【入場料】無料

【申込方法】電話か健康支援課窓口でお申込みください

【申込期日】11月11日(月)～18日(月)

※ただし、初めて受講される方を優先とし、定員になり次第受付終了になります。

第6回 うるみんな健康・福祉まつり

うるみんな健康・福祉まつりは、多くの市民に楽しみながら、健康と福祉への関心を高めていただくと同時に、障がい者の皆さんが、日頃行っている社会復帰・自立促進に関する活動の紹介や作品の販売を行います。

【とき】11月16日(土) 午前9時30分～午後5時  
【ところ】健康福祉センターうるま及び地域交流センター  
【問い合わせ】うるみんな健康・福祉まつり実行委員会 事務局  
☎973-5459(社協内)

どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。



- ☆チャレンジ体験 ☆健康パネル展示
- ☆市内の保育園の園児による演技
- ☆その他イベントも企画しています。