

地域包括支援センター  
 ☎973-5112  
 介護予防教室のご案内

寝たきりなど介護が必要な状態にならないためには、元気なうちから介護予防に取り組んでいくことが大切です。地域包括支援センターでは、次の介護予防教室を開催しますので、興味のある方は、ぜひご参加ください。

**【対象】**65歳以上の元気な方を対象とし、介護認定を受けている方や運動制限のある方は利用になりません。

**【定員】**20名(新期申込者優先)  
**【申込方法】**各教室参加募集期間中に、うるま市地域包括支援センターへ電話で直接ご本人様がお申し込みください。

※後日來所していただき、健康状態等の確認のために面談をさせていただきます。

**○「転ばぬ先の知恵教室」**  
 運動、栄養、口の健康などに関する講話と実習を通して、年齢を重ねても活動的に過ごして健康を維持する方法について学ぶ講座です。介護予防に関する知識や実践方法を一般的に学びたい方におすすめです。

**【とき】**7月1日～9月16日  
 ※毎週水曜日

※教室日程の詳細は、参加決定後に郵送いたします。  
**【うるま】うるまみん**

**【定員】**20名(新規申込者優先)  
**【参加費】**無料  
**【実施時間】**午後1時～4時まで  
**【申込期間】**5月20日(水)～21日(木) 午前9時～午後5時

**○「うるま体操習得塾」**  
 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教室です。受講する方の体力に合わせて運動の強度を徐々に上げていきますので、これから運動を始めた方やプールでの運動に興味のある方におすすめです。

**【コース】**うるま水中運動コース  
**【とき】**7月2日～(全20回)  
 ※毎週月・木曜日午後1時～3時

**【場所】**うるまみんプール  
 ※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。

**【申込期間】**5月27日(月)～28日(火) 午前9時～午後5時

※うるまみのコースは施設利用料として1回100円お支払いいただきます。

※「教室」開催期間以外の日は、同会場と同じ曜日・時間に「体験会」を行なっています。

企業立地雇用推進課  
 ☎965-5611  
**舞天館休館日の変更のお知らせ**

石川地域活性化センター「舞天館」の休館日を利用者の利便性の向上を

目的に次のとおり変更します。  
 休館日 毎週月曜日↓毎週**日曜日**  
 文化課  
 ☎973-4400

**春の絵画展**  
 うるま市文化協会美術部員による日頃の創作活動(油絵・水彩画・版画等)の成果を展示します。多くの方のご観覧をお待ちしています。

**【とき】**5月2日(土)～31日(日)  
**【ところ】**海の文化資料館ロビー  
 ※毎週月曜日は休館

(海の駅あやはし館2階)  
**【入場料】**無料  
**【お問い合わせ】**うるま市文化協会(美術部) ☎978-2329



**平成26年度 商品開発プロモーション事業**

一括交付金を活用し、特産品を使用した新商品が開発されました。津堅島のにんじんを使用したロールケーキなど他にも特産品を使用した魅力ある商品等うるま市内には数多くありますので、市内を散策して、各店舗めぐりをしてはどうでしょうか。

商工観光課 ☎965-5634



**ガレット(黄金芋・津堅島にんじんなど)**  
 店名: 「B. B. R」  
 住所: うるま市大田305番地  
 電話: 973-1234



**黄金芋クリームパン**  
 店名: 「ブロンジェリーカフェ・ヤマシタ」  
 住所: うるま市与那城平安座425-2 2階  
 電話: 977-8250