

よい食生活をすすめるための料理教室

健康支援課

☎973-3209

うるま市食生活改善推進員により、バランスのとれた食事の普及を目的に料理教室を行います。

今回は特に、牛乳・乳製品等を使ってカルシウムを摂ることを意識したメニューを紹介します！

【とき】 11月30日(金)

午前10時～午後1時

【ところ】 健康福祉センターうるま 3階調理室

【対象】 市内在住の方

【参加費】 300円

【申込方法】 健康支援課に電話にてお申し込みください。

【申込期限】 11月28日(水)

【待つ支援】から「届ける支援」へ
きこもる青年たちへ何ができるのか

企画課

☎973-5005

「ひきこもり」や「ニート」という言葉は近年社会問題となり、よく耳にする言葉になりました。しかし思春期や青年期の問題を抱え、社会参加が困難になっている青少年たちやその家族は社会的に孤立しており、その課題への理解や支援はまだ少ないのが現状です。そして課題を抱え孤立する当事者へ「待つ支援」か

ら「届ける支援」が必要になってきています。

今回、「届ける支援」(アウトリーチ)の第一人者である講師(谷口 仁史氏)をお招きし、「届ける支援」について学び、悩みを抱え孤立する青年たちに対してどのような支援やサービスを実践していけるのかを考える場になりたいと思います。

【とき】 11月30日(金)

午後2時30分～午後4時30分

【ところ】 健康福祉センターうるま 3階ホール

【対象】 不登校・ひきこもり、若年無業者の問題に関心のある市民、民生児童委員、各行政担当者、医療関係者、労働支援関係担当者等

【定員】 200人

【参加料】 1,000円

【申込み・問い合わせ先】

NPO法人ちゅうゆう・コミュニティ

☎ FAX: 973-0667

Eメール: commuto@joyoone.jp

※参加費は青年の就労訓練のための資金として活用されます。

※本市では地域が主役のまちづくり、協働のまちづくりに向けた市民の意識の高揚と市民参画を図ることを目的に、平成23年度からうるま地域活動支援助成事業を実施しております。「コミュニティ」は、平成24年度「うるま地域活動支援助成事業」の助成決定となった団体です。

ファミリーランポリン体験教室

生涯スポーツ課

☎989-3110

ランポリンは全身の筋肉を使用するスポーツで、高い運動効果があります。生涯スポーツとして親子でランポリンに親しむ機会をつくりたいと思います。

【とき】 ①11月26日(月)

②11月27日(火)計2回

午後6時30分～午後8時30分

【ところ】 うるま市具志川ドーム

【対象】 市内在住の小学生と保護者

【定員】 10組(約20名)

【参加料】 1人200円(保険料含む)

【申込先】 生涯スポーツ課(具志川運動公園管理事務所)または具志川・石川・勝連・与那城の各体育施設事務所窓口で

※各体育施設は、土日を含む午後9時まで対応可。火曜日休館

【申込期間】 11月9日(金)～11月22日(木)

※ただし、定員に達し次第締切りです。

伴走・伴歩講習会inうるま

うるま市社会福祉協議会

☎973-5459

視覚障がい者のランニングやウォーキングを支援する伴走・伴歩ボランティアを育成する講習会です。

【とき】 12月9日(日)、16日(日) 午前8時30分～正午

【ところ】

・9日:健康福祉センターうるま 3階視聴覚室

・16日:うるま市具志川ドーム

【対象】 ウォーキング、ランニング、ボランティアに関心がある方

【定員】 20名

※別途、視覚障がい者大歓迎

【受講料】 無料

【申込方法】 電話にて申込みください。

【申込期限】 12月6日(木)

【講師】

沖縄伴走ランナーネットワーク会員

