



子育て



暮らし



健康



税



福祉



募集・催し物



ストレッチ&貯筋教室 【国保加入者福利厚生事業】



申 健康支援課 ☎973-4960

心地よいストレッチと楽しい筋トレで体も心もリフレッシュ！健康な身体づくりと一緒に目指しませんか？初心者大歓迎の教室です。

- 日時 5/28(木)~7/16(木) 木曜 14:00~15:30
- 場所 勝連地区公民館(シビックセンター)
- 対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者
②令和7年度健診受診者または令和8年度健診受診予定者
③運動制限のない者
①~③すべてを満たす者
- 定員 15名 ●受講料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物
- 申込期間 4/15(水)~5/20(水)
- 申込方法 電話、うるみん3階窓口、申込フォームから



“見える化”で続く!健康づくり 8週チャレンジ 【国保加入者福利厚生事業】



申 健康支援課 ☎973-4960

健康管理アプリで体の変化を“見える化”し運動や生活習慣の改善に取り組む教室です。全8回で続けられる健康習慣づくりをサポートします。

- 日時 5/22(金)~7/17(金)
金曜(全8回) 10:00~11:30
- 場所 健康福祉センターうるみん1階
- 対象 ①19歳~74歳のうるま市国保加入者
②令和7年度健診受診者または令和8年度健診受診予定者
③運動制限のない者
④オーロラアプリを利用できる者(スマートフォンをお持ちの方)
※アプリの操作は教室でサポートします。
①~④すべてを満たす者
- 定員 15名
- 受講料 無料
- 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具
- 申込期間 4/15(水)~5/15(金)



うるま でざいん 相談所



申 商工振興課 ☎923-7634

うるま でざいん相談所

相談料無料・5事業者限定!
誰に聞いたらいいかわからない...広告やデザインの事なんでも。

経営に関するお悩み、デザインで解決できるかもしれません！売れ筋商品をつくりたい、販路を広げたい、お客様に訴求する宣伝をしたい、SNS・WEBを活用したい...などなど、デザインの力で事業者様の経営力向上を目指し「うるま でざいん相談所」を開催しております。皆様のお申込みをお待ちしております。

- 日時 4/22(水) 10:00~17:00(5枠)
- 場所 うるま市役所 西棟 2階 中会議室
- 定員 5組 ●参加料 無料



毎年4・5・6月は 狂犬病予防注射月間



問 環境政策課 ☎973-5594

飼い主は、狂犬病予防法により、飼い犬に毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。狂犬病は人を含め多くの動物に感染し、発症するとほぼ100%の確率で死にいたる恐ろしい病気です。狂犬病からあなたの犬や家族を守るために、動物病院で毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせましょう。予防注射を実施している病院、市が実施する予防集合注射の会場や日程については、上記二次元バーコードからご確認ください。

うるま宅建塾が日曜日コースを開講!!

(講義形式は通学対面方式です)

日曜日
コース

期間 R8.6/7日~9/27日

時間 9:00~16:00
(昼食休み1時間含む)

場所 健康福祉センター「うるみん」2F(うるま市安慶名1-8-1)

定員 16名

受講料 98,000円

教材費、模擬試験代、消費税込み
※宅建試験受験料は含まれておりません

うるま宅建塾

お申込みは右のQRコードからよろしくお願ひします。

TEL.090-4999-7414(長瀬)

特集

うるま日記

各課のお便り

くらしの情報