

催し・健康

「第6回うるま音楽祭」で歌ってみませんか？

文化課

☎ 973-4400

平成23年2月に「第6回うるま音楽祭」が開催されます。今年度は、オペレッタ「メリー・ウィドウ」を予定しております。そこで、今年も一緒に歌っていただけの出演者を募集します。

【公演名】「第6回うるま音楽祭」

【とき】平成23年2月13日（日）

【ところ】市民芸術劇場 響ホール

【練習日程】11月から毎週土曜日

午後4時～7時

●練習場所：11月は、うるま市栄野比在「いずみ苑」二階ホール、12月以降は未定。

※練習日程・場所は変更になることがあります。

【申し込み締切】11月30日（火）

【お問い合わせ】文化課

☎ 973-4400



第16回ふるさと芸能デー  
伊計島伝統芸能祭

文化課

☎ 973-4400

伊計区自治会による、棒術・長者の御主前・組踊「伏山敵討」等数々の伝統芸能が披露されます。

この機会に是非、ご鑑賞ください。

【とき】11月21日（日）

午後1時開場 午後2時開演

【ところ】市民芸術劇場 響ホール

【入場料】前売券1,000円

【お問い合わせ】伊計区公民館

☎ 977-7373

いらみなぜんこ講演会  
「童謡の世界」

文化課

☎ 973-4400

20年前から全国各地の童謡作者の故郷を訪ね、取材を続けてきた「いらみなぜんこ氏」が童謡の背景やメッセージを語り、歌う。

【とき】11月12日（金）午後7時開演

【ところ】市民芸術劇場 燈ホール

【入場料】前売券1,500円

当日券2,000円

【お問い合わせ】（有）プロジェクト

zenko ☎ 962-7736

くちこみじんぶん屋  
（手作り雑貨）

いちゅい具志川じんぶん館

☎ 982-4140

うるま市内のハンドメイド作家による手作り雑貨展を開催致します。

※作品の出品者も募集しています。

【とき】12月18日（土）

午前10時～午後3時 入場無料

【ところ】いちゅい具志川じんぶん館 大研修室

手ではかる！適度な食事で適正体重  
～メタボリックシンドロームの予防～

メタボリックシンドロームって何？原因は？予防策ってあるの！？

『手ばかりダイエット』の著者、管理栄養士の宇栄原千春氏が、食生活の観点からメタボリックシンドロームの予防について語ります。

【とき】11月30日（火）午後2時から4時

【ところ】健康福祉センター うるみん 3階 ホール

【入場料】無料

カルシウムアップ料理教室

カルシウム足りてますか？

食生活改善推進員が手軽なカルシウムアップ方法をお教えます！

【とき】12月10日（金）

午前10時から午後1時

【ところ】健康福祉センター うるみん 3階 調理室

【対象】うるま市民

【定員】20名

【参加料】300円

【申込方法】電話予約 健康支援課 ☎ 973-3209

【申込期限】11月15日（月）～26日（金）

※定員に達し次第締め切ります。

20歳以上の女性の皆さんへ

子宮がん・乳がん検診はお済みでしょうか？まだ受けていない方は、通知済みのハガキにある医療機関へ予約され、受診をおすすめします。

★期限は12月28日までです。

健康支援課 ☎ 973-3209