

企業立地雇用推進課

☎923-7611

①介護補助スタッフ講習受講者募集

シルバー人材センターで就業する為に介護補助の基礎知識や技能習得しませんか。

【日時】 12月14日(水)～21日(水)

午後1時～4時

※土日、祝祭日を除く

【場所】 いちゅい具志川じんぶん館

【対象】 シルバー人材センターで就業を希望する市内在住の60歳以上の方

【受講料】 無料 【定員】 10名

【申込先】

沖縄県シルバー人材センター連合

☎871-0330

②パソコン初級受講者募集Ⅱ中高年の生活に役に立つパソコン入門Ⅱ

【日時】 平成29年1月10日～3月28日

(毎週火曜日)

午前講座 10時～12時

午後講座 1時30分～3時30分

【場所】 いちゅい具志川じんぶん館

【対象】 55歳以上のパソコン初心者

【定員】 30名程度(初級)

【受講料】 7,500円(3カ月分)

【教材費】 1,080円

【受付日時】 12月13日(火)

午前10時～正午(先着順)

【受付場所】 じんぶん館ロビー

【問】 うるま市シルバー人材センター

☎070-5416-8130

「いきいきネット」室長 名嘉山

③市シルバー人材センター会員募集

60歳以上の健康で働く意欲のある方で、シルバー人材センターの趣旨に賛同していただける方はご連絡ください。

☎972-2267

都市政策課

☎923-7606

フットパス研修&体験ツアー

参加者募集

歩きながら地域の風景を楽しむ「フットパス」の研修と体験ツアーを開催します。地域の活性化やまちづくりなどについて学ぶ良い機会となりますので、多くの方のご参加をお待ちしています。



※詳細はホームページをご覧ください

【日時】

①12月16日(金)午後1時30分～4時30分

②12月17日(土)午前9時～12時

【場所】

①健康福祉センターうるみん3階

②南原漁港内広場

【参加料】

①無料

②500円(縁側カフェ&食の体験への参加者のみ)

【申込期限】 12月15日(木)正午まで

【申込先】 特定非営利活動法人沖縄の風景を愛せる会事務局(インタープラン沖縄)

☎894-7150

FA X 894-7610

健康支援課

☎973-3209

①第9回 みんなの健康セミナー 市民健康講座

『今日からできる!! がんを遠ざける食生活』

市民を含めた調査研究で明らかになった日本人の食生活とがんの関連性や、生活習慣病の予防に役立つ、最新情報をお伝えします。あなた自身、そして大切な家族の健康づくりに役立つ、食生活の工夫ポイントや、望ましい生活習慣について楽しく学びましょう!

【日時】 平成29年1月21日(土)

午後2時～午後3時30分

【場所】 市民芸術劇場 燈ホール

【講師】 国立がん研究センター 社会と健康研究センター長 津金昌一郎氏

【申込先】 健康支援課

☎973-3209

②健康 Life Joy beat 教室

スクリーンの映像を見ながら、楽しい音楽に合わせて体を動かしていく運動プログラムです。脂肪燃焼効果がある有酸素運動を中心に行っていく教室となっております。

【日時】 朝の部・平成29年1月20日

～3月10日(毎週金曜日)

午前10時～11時10分

夜の部・平成29年1月16日

～3月6日(毎週月曜日)

午後6時20分～7時30分

【場所】 健康福祉センターうるみん

【対象】 市内在住の方

【定員】 朝・夜各40名

【申込先】 健康支援課

☎973-4960

【入場料】 無料

うるみんdeおためし教室

【場 所】 健康福祉センターうるみん  
 【受 講 料】 無料 【定員】 60名  
 【申込方法】 お電話でお申込みください  
 【申 込 先】 健康支援課 ☎973-4960



【津波古氏】 【与那城氏】 【嶺井氏】 【永淵氏】 【徳元氏】

日	時間	場所	内 容	講師
12月 5日(月)	13時	ホール	初心者のためのヨガ	嶺 井
12月12日(月)	13時	ホール	骨盤調整エクササイズ	津波古
12月19日(月)	13時	ホール	骨盤調整エクササイズ	津波古
※1月13日(金)	10時	ホール	野菜ソムリエ「徳元佳代子講演会	徳 元
1月18日(水)	13時	プール	水中アクアピクス&水中ウォーク	与那城
1月23日(月)	13時	ホール	骨盤調整エクササイズ	津波古
2月 6日(月)	13時	ホール	初心者のためのヨガ	嶺 井
2月13日(月)	13時	ホール	骨盤調整エクササイズ	津波古
2月27日(月)	13時	視聴覚室	ピラティス	永 淵
3月27日(月)	13時	ホール	骨盤調整エクササイズ	津波古

※1月13日(金)野菜ソムリエ「徳元佳代子」講演会は、12月12日(月)から申込受付を開始します。