

### うるま体操習得塾(介護予防事業)の参加ご案内

年齢を重ねても自立した生活を長く続けていくために、日頃から体力づくりをしていますか。体力維持につながる運動の方法を学べる講座を定期的を開催しています。事前申込不要ですので、気軽にご参加ください。

- 【日時と場所】**
- ①毎週(月・水・金)健康福祉センターうるみんプール
  - ②毎週(月・木)うるみん1F運動指導室、
  - ③毎週(火曜)与那城地区公民館ホール
  - ④毎週(水曜)石川保健相談センター機能訓練室
- ※午後1時～3時(①～④共通)

**【対象】** 65歳以上の市民で運動方法を学びたい方

**【定員】** 各会場20名程度

**【受講料】** 無料(うるみんの会場は毎回、施設利用料100円がかかります)

**【申込方法】** 当日参加受付します。各会場に直接ご来場ください。

**【お問い合わせ】** 介護長寿課 ☎973-5112



### 男女共同参画コーナー

## ど〜おもう？



きかい きんとう って何？

日本では、1985年に「男女雇用機会均等法」という法律ができました。女性に対して男性と同様な待遇を与えることなどが書かれています。

市民協働課

☎973-5487

### 元気はつらつ脳活講座 ～スクエアステップで認知症予防～

年齢を重ねると多くの方が認知機能低下を心配されます。元気な時期から活動的に過ごすことで認知機能維持を目指しませんか。認知症予防に効果的とされる生活習慣や、頭と体を同時に働かせる運動(スクエアステップなど)を紹介する講座を開催します。興味のある方はぜひご参加ください。(秋に石川地区、年明けに与勝地区で開催予定)

**【日時】** 6月14日(水)～8月2日(水) (毎週水曜) 午後2時～4時

**【場所】** 健康福祉センターうるみん

**【対象】** 65歳以上で歩行能力に不安の無い方(健康状態が不安定な方や運動制限がある方は参加をご遠慮ください)

**【定員】** 15名 **【入場料・参加料】** 無料

**【申込開始日】** 4月26日(水) 午前9時～

※定員に達し次第、受付を締め切ります

**【申込方法】** 受講希望者本人による電話申し込み

**【申込先】** 介護長寿課 介護予防事業担当

**【お問い合わせ】** ☎973-5112

※会場への移動手段に困る方はご相談ください。



## 高額査定、一括即金にて買取ります

土地・一戸建て・アパート・軍用地・不動産全般

テレビCMでお馴染み  
査定担当とうまどあ!



## 無料査定・秘密厳守

不動産を売りたい方  
売却を検討されている方  
お気軽にご相談ください!

安慶名十字路より前原高校向け 200m 先左側

TEL **979-2200**

**株式会社 松樹 具志川店**  
Forever Communication  
MATSUKI 沖縄県知事(公)2709号(公社)沖縄県宅地建物取引業協会会員  
うるま市みどり町4丁目19番12号