筋力チェック！「無料でおためし！健康まるごと測定会」

体の状態を知って介護予防！手足の筋量、筋力など様々な測定ができます。この機会に自分自身の筋力などをチェックしてみませんか？

参加費 無料　事前申込み 不要

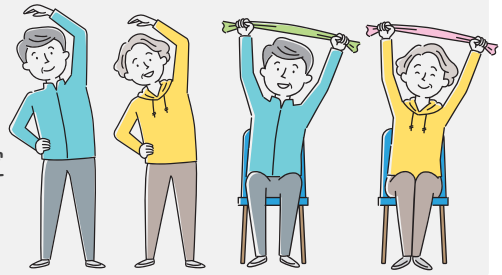
日時
12/24(木)9:30～13:00

場所
生涯学習文化振興センター
ゆらてくホール

参加費
無料

対象者
うるま市在住の65歳以上の方

内容
1. 筋力・バランス能力測定
2. 握力測定
3. 歩行能力テスト
4. 骨密度測定
5. 脳活チェック
6. お口の機能測定
7. 健康相談



その他
動きやすい服装
飲み物は必要であれば
各自でご準備ください。

事前申込不要
※時間帯によっては混雑し、待ち時間が出てくる可能性もございます。あらかじめご了承ください
※健診ではないため、朝食を通常通り召し上がってからおこしください。

問　健康支援課　☎973-3209

技能労働者育成支援事業
「技能講習」受講者募集！建設業で働こう！

「ＡＩには真似できない感動が現場（ここ）にある」

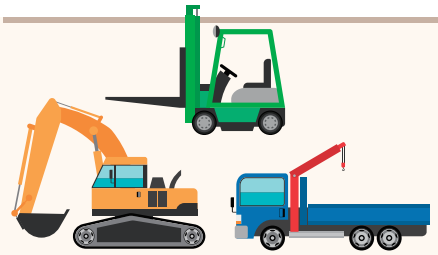
地域経済を支える建設業の入職・定着を推進し、現場の担い手育成を目指すため、技能講習の受講料を助成します。資格取得から合同企業説明会によるマッチングまで一体的に支援！この機会にぜひご応募ください。

取得できる資格　① 車両系建設機械　② 小型移動式クレーン　③ フォークリフト　④ 玉掛け

技能講習プログラム【後期】

日程　令和9年1月15日(金)～ 2月19日(金)　**定員**　20名

講習期間
① 車両系建設機械‥‥1/15(金)～ 22(金)
② 小型移動式クレーン‥1/25(月)～ 27(水)
③ フォークリフト‥‥2/1(月)～ 5(金)
④ 玉掛け‥‥‥‥‥2/8(月)～ 12(金)
⑤ 合同企業説明会‥‥2/19(金)



※各講習に「学科」と「実技」があります。建設業への従事経験の有無等によって受講日数が変わります。

【対象者】 18歳～49歳の日本国籍を有するうるま市民で、下記①または②に該当する方。
①求職中の方（ハローワークに登録している方）‥‥受講料の「全額」を助成
②市内建設事業所に勤務する方‥‥‥‥‥‥‥‥受講料の「半額」を助成
※各講習の申込数が定員に達する場合は、求職者を優先し、要件を満たす申請者から先着順で選定します。

募集期間　11月16日(月)から 12月18日(金)まで

※申込条件や申請方法、講習会場などの詳細は、右記二次元コードからご確認ください！

うるま市ホームページ



問　うるま市役所 産業政策課 雇用労政係　☎923-7611