

◆年末年始もうるまで
過ごそう
沖縄文化体験

◆照間ビーグ(イ草)でしめ縄づくり

琉球の時代、現在の勝連城のある南風原地域が発祥とされるビーグ(イ草)。海風を浴びながら、農薬をほとんど使わずに育てる、うるま照間ビーグは天然素材の心地よい香りと手触りが癒しの空間を作り上げます。2024年、ビーグの香り漂うしめ縄で新年を。

■日時 12月24日(日)午前10時/午後2時
(体験時間約3時間)

■定員 各回10名

■場所 あまわりパーク歴史的文化施設
多目的室

■受講料 2500円(材料費込み)
講師 有限会社 兼城豊産業

◆沖縄伝承遊び

子ども風カーブヤーを作ってみよう
お正月遊びのひとつ、子ども風カーブヤーの伝統遊びの一つ、子ども風カーブヤー作りに挑戦!

■日時 令和6年1月7日(日)午前10時~11時

■定員 15名
*小学生以上(保護者同伴)

■場所 あまわりパーク歴史的文化施設
多目的室

■受講料 5000円(材料費込み)
講師 (一財)沖縄美ら島財団

■申込方法 各お申込みフォームまたはお電話にて

■お問い合わせ
あまわりパーク管理事務所
☎97812033



ひざ・こし体操教室
【国保加入者福利厚生事業】

膝や腰の痛みにお悩みのあなたへ。プールでの水中運動と自宅で行える簡単なストレッチや筋力トレーニングを行います。リハビリを終えたが痛みがとれない。病院での治療は終わったが痛みがとれない。といった悩みを抱えた方にオススメの教室です。

■日時 令和6年1月19日・26日・2月2日・9日・16日・3月1日・8日・15日
金曜日 午後2時~3時30分

■定員 15名

■対象 19歳~74歳の国保加入者
*膝腰の疾患で通院治療中の方は要相談となります。予めご了承ください。

■場所 うるまみん3階視聴覚室A・うるまみんプール

■持ち物 タオル、飲み物、水着・水泳帽

■申込期間 令和6年1月15日(月)まで
*定員に達し次第締め切り

■お問い合わせ
うるまみん3階 健康支援課
保健事業係 ☎97314960
(午前9時~午後5時)



お知らせ

カーサムーチーづくり

カーサムーチーづくりに挑戦し、郷土の伝統行事の良さを知ろう!

■日時 令和6年1月5日(金)
午前9時(受付)~午後0時45分

*少雨決行

■参加対象 一般20名程度(受付30名に達し次第、抽選で決定します)

■場所 沖縄県立石川青少年の家

■参加料 一人500円(材料費)
講師 うるま市シルバー人材センター
会員2名

■持ち物 エプロン・頭巾(材料・用具等は主催者で準備します)

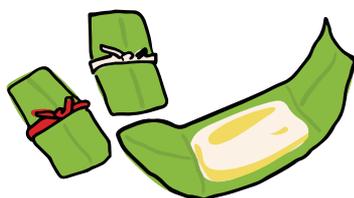
■服装 当日の気温(寒さ対策)に合わせ、活動に支障のない服装

■申込期間 12月19日(火)~26日(火)
午前9時~午後5時

■主催 沖縄県立石川青少年の家・国立沖縄青少年の家

■後援 沖縄県教育委員会

■お問い合わせ
沖縄県立石川青少年の家
☎96413263



宝くじ助成金で「消防団防火衣」を整備しました。

うるま市消防本部では、一般財団法人自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用して「消防団防火衣」を整備しました。



【お問合せ】消防警防課 ☎975-2006