

お腹やせエクササイズ 【国保加入者福利厚生事業】

年齢や運動経験の有無に関わらず、ポッコリお腹が気になる!!そこで上手に運動を取り入れ、お腹まわりを刺激しお腹スッキリ動けるカラダを取り戻します。

■日時 5月20日～7月22日

毎週月曜日(全8回)

午後2時～3時30分

■定員 15名 ■参加料 無料

■対象 ①19歳～74歳の国保加入者

②令和5年度健診受診者・令和6年度健診受診、受診予定者

③運動制限のない者

■場所 勝連地区公民館

■申込期限 4月22日(月)～5月14日(火)

■申込 健康支援課 保健事業係

☎97314960

令和6年度運動教室・料理教室のご案内 【国保加入者福利厚生事業】

国保加入者に対して福利厚生のための運動教室・料理教室を開催しています。

■対象 19歳～74歳の国保加入者

※運動教室・料理教室共に年度内お一人様1回優先参加となり、2回目以降の参加は定員に満たない場合のみ参加可能となります。ご了承ください。

■申込 うるみん3階 健康支援課

保健事業係 ☎97314960

(午前9時～午後5時)

年間予定の確認はこちら↓



ID:4631

お父さん大歓迎！ 親子料理教室

日頃の感謝の気持ちを込めて、お子さんと一緒に母のランチを作ってみませんか。

■日時 5月3日(金)※祝日

午前10時～午後1時

■定員 親子20組(合計) ■参加料 無料

■会場 うるみん3階 調理室

■対象 うるま市在住の小学生・中学生とその保護者

■持ち物 エプロン、三角巾

※小・中学生は上履きも持参

■申込期限 4月15日(月)～26日(金)

※定員に達し次第受付終了

■申込方法 お電話もしくはインターネットにてお申込みできます。

■申込 健康支援課 健康推進係

☎97313209



お知らせ

第47回沖展選抜展

「沖展選抜展」を生涯学習・文化振興センターゆらてくにて開催します。本展より選抜された絵画・彫刻・書芸など作品の数々を展示します。皆様のご来場お待ちしております。

■日時 4月12日(金)～17日(水)

午前10時～午後7時

■場所 ゆらてく ■入場料 無料

■問 生涯学習文化振興センター

☎92311571

「第2次うるま市 みどりの基本計画」 を策定しました

「緑の基本計画」とは、都市緑地法に基づき、緑地の適正な保全や緑化の推進のために定める計画です。本市では、平成22年3月「うるま市みどりの基本計画」を策定し、さまざまな施策を進めてきました。計画の策定から約10年以上が経過し、緑を取り巻く社会環境が大きく変化しました。こうした社会環境の変化に対応するため、令和6年度から令和25年度を計画期間として本計画を改定しました。本計画では、「水ひと・自然・歴史文化を生かしたみどりあふれるまちうるま」を基本理念とし、その実現に向けて施策の基本方針等を掲げています。

■閲覧場所

市ホームページ、公園整備課(本庁舎西棟2階)

■問 公園整備課 景観みどり係

☎92317122

【6月開講】 障がい者委託訓練生募集

沖縄県立具志川職業能力開発校は、障がいのある方に就職に必要な実践的な職業能力の開発・向上を図るため、企業等を委託先として事業所現場を活用した訓練を実施しております。

■訓練コース

【スーパーマーケット基本実務科】

■訓練期間 6月3日(月)～8月30日(金)

■訓練場所 イオン琉球株式会社(イオン具志川店)

■募集定員 1名

■募集対象 知的障害、精神障害、発達障害

■募集期間 4月1日(月)～24日(水)

■受講料 無料(ただし保険料・駐車場代等は自己負担)

■問 具志川職業能力開発校

☎97316680

「うるまの昔話と古道具」 展開催！

「むかし、むかし・・・」で始まる昔話は、うるま市にもたくさんあります。うるまの昔話と一緒に昔話で使われている古道具を展示します。さわられる古道具もあるよ！ぜひお越しください！

■日時 4月26日(金)～9月1日(日)

午前9時～午後6時

(最終入館午後5時30分)

■場所 あまわりパーク歴史文化施設 企画展示室

■入場料 無料(常設展示室は別途有料)

■休館日 無休

■問 文化財課 ☎92317182

4月

は固定資産税 第1期分の納期です

お届けした納税通知書にて、納期限までに納付くださいますようお願いいたします。

納期限 **4月30日(火)**

■問

課税について 資産税課 ☎973-5394

納税について 納税課 ☎973-1099