



うるまのお中元

うるまの
「いいもの」を、
大切な人へ

この夏、お世話になった方へ贈る
お中元にうるま市の事業者が
心を込めて作った逸品を贈りませんか？
地元ならではの味、技、想いが詰まった
ギフトの数々。
贈る人も、受け取る人も笑顔になれる、
そんな品々を取り揃えました。

うるマルシェにて販売決定!!

販売
期間

8月23日(土)～9月6日(土)

一部事業者の商品は、各店舗での販売となります。
詳細は、うるま市商工会WEBサイトにて

うるま市商工会
WEB



2025年夏

一般介護予防事業

後期

うるま男塾

65歳以上の うるま市民の男性!!

男性限定の『うるま男塾』。
健康的に若々しく！カッコよく！
この機会に、ぜひご参加ください。

受講料

1回あたり150円

受講要件

- ①運動制限がなく、移動や運動時に
見守りや介助が必要のない方
- ②安静時高血圧でない方

持参する物

飲み物、タオル、お薬手帳(初回時)
※動きやすい服装と、運動靴で
ご参加ください。

教室実施
日時

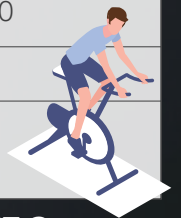
R7/10/2(木)～R8/3/26(木)
毎週木曜 13:30～15:00

定員

20名

電話申込
受付期間

9/1(月)～9/12(金)



備考:心身の状態によっては、他のサービスの
ご案内をさせていただくこともあります。

※申込多数の場合は抽選とし、新規の方が優先となります。
(先着順ではありません)

※抽選の結果、ご参加いただける方へ決定通知書を
郵送いたします。

申 問 介護長寿課 ☎973-5112(9:00～17:00)