



くらしの情報

市民の皆様へのお知らせ



ゆる・トレ (体を動き易くして、ひきしめる) 【国保加入者福利厚生事業】

申 問 健康支援課 ☎973-4960

気持ち良く体を動かしてみませんか。体に不安があっても、運動制限が無ければ始めることができる、体の基礎づくり

- 日程 R8/1/15～3/19 毎週木曜(全8回)
- 時間 14:00～15:30
- 場所 石川保健相談センター
- 定員 12名 ●受講料 無料
- 対象 ①19歳～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者、または受診予定者 ③運動制限のない方 ※①～③全てを満たす方
- 申込期間 11/4(火)～12/26(金) ※定員に達し次第締切



第11回にこここキッズフェスタ

問 障がい福祉課 ☎979-8781

市内の障がい児通所支援事業所を利用している児童の作品展示や舞台発表等を行います。また、ペンキ画家のSHOGENさんのトークショーの他、就労支援事業所による商品の販売も予定しております。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にご来場ください。

- 日時 12/6(土) 10:00～16:00 ●場所 石川会館
- 入場料 無料 ※駐車場に限りがあります。お乗り合わせや公共交通機関のご利用をお願いいたします。



戦後80年企画展 開催

問 石川歴史民俗資料館 ☎965-3866

沖縄戦終結から80年の今年、戦後80年企画展「資料が伝える戦争と平和展」を開催します。市内資料館に収蔵されている資料の中から、沖縄戦前後を生きた人々の生活の様子がわかる資料や写真を集めました。激動の時代をどう生きたのか、戦争と平和とは何かを考えるきっかけになれば幸いです。ぜひ、お越しください。

- 期間 11/18(火)～R8/1/25(日)
- 場所 石川歴史民俗資料館
- 開館時間 9:00～17:00(最終入館16:30)
- 入館料 無料
- 休館日 月曜・公休日の翌日(月曜日が公休日の場合はその翌日)、12/29(月)～R8/1/3(土)



「発達障害当事者会ニヌファスター 10年の実践から見てきたもの」～未来へのヒント～

申 問 屋慶名児童館 ☎978-6082

「こんな支援があったらいいな」という思いから立ち上げた発達障害当事者会ニヌファスターは、昨年設立10周年を迎えました。この節目を機に、これまでの10年間を振り返るとともに、発達障害当事者を取り巻く現状や課題、そしてこれらについて、皆様と一緒に考えるフォーラムを開催します。ぜひご参加ください。

- 日時 12/13(土) 10:30～12:30(受付10:00～)
- 場所 じんぶん館 大研究室 ●参加費 無料
- 駐車場 あり(台数には限りがあります。乗り合わせ等のご協力をお願いします。)
- 定員 100名(要事前申し込み)
- 申込方法 申込フォームから



健康うるま21推進事業 令和7年度市民健康講座「睡眠と栄養」



申込フォーム

申 問 健康支援課 ☎973-3209

こころの健康を保つには、十分な睡眠を確保することも大切です。今回、講師として名嘉村博医師および安里律子管理栄養士をお招きし、適切な睡眠習慣とその必要性、栄養との関係について学ぶ健康講座を開催します。これからの健康づくりに取り組むきっかけとして、多くの方のご参加をお待ちしております。

- 期間 12/6(土) 15:00～17:00(受付14:30～)
- 場所 うるみん3階 大ホール
- 対象 市民および市内在勤者、その他健康に関心のある方
- 定員 100名 ●受講料 無料
- 申込期間 11/4(火)～11/28(金)
※定員に達し次第締切
- 申込方法 申込フォーム、電話、窓口



男の料理教室 【国保加入者福利厚生事業】



申 問 健康支援課 ☎973-4960

料理初心者の男性でも安心！健康講話と合わせて簡単・減塩なおかずを中心に調理実習を行います。手軽に自炊を始めたい・料理のレパートリーを増やしたい・男性だけで気軽に参加したい方におススメです。

- 日時 12/6(土) 10:00～13:00
- 場所 うるみん3階 調理室
- 対象 ①19～74歳のうるま市国保加入者 ②令和6・7年度健診受診者または受診予定者
- 定員 16名 ●受講料 無料
- 申込期間 10/20(月)～11/26(木)