

【問】 問合せ

③ 減脂御膳 調理実習参加者募集

「あんだらとっすんかじびじっすん」
ぶらぶら減らして昔に戻ろう！

うるま市食生活改善推進員が考案した『減脂御膳』の調理実習を開催します。脂質ひかえめで美味しくヘルシーな琉球料理です。ぜひご参加ください。

【日時】 10月24日(水)

午前10時～午後1時

【場所】 健康福祉センターうるま 3階 調理室

【対象】 市内在住の方 【定員】 25人

【参加料】 500円

【持ち物】 エプロン、三角巾、筆記用具

【申込期限】 10月19日(金)

※定員に達し次第受付終了

【申込方法】 健康支援課窓口またはお電話にて

【申込先/問】 健康支援課 ☎973-3209

④ 簡単♪お弁当づくり教室参加者募集

高校生のお弁当や職場へのm.y.弁当づくりに悩んでいませんか？毎日続けられる、簡単でヘルシーなレシピをご紹介します。ぜひご参加ください。

【日時】 10月31日(水) 午後6時～8時

※午後5時30分～受付開始

【場所】 健康福祉センターうるま 3階 調理室

【対象】 市内在住の高校生～64歳

※高校生は保護者と一緒に参加ください。

【定員】 25人 【参加料】 無料

【申込期限】 10月26日(金)

※定員に達し次第受付終了

【申込方法】 健康支援課窓口またはお電話にて

【申込先/問】 健康支援課 ☎973-3209

⑤ いい夫婦の日♪料理教室参加者募集

11月22日はいい夫婦の日♪伸ばそう結婚寿命と健康寿命！簡単、ヘルシーな料理と一緒に楽しみませんか？男女ペアならどなたでも参加可能です。

【日時】 11月22日(木) 午後6時～8時

※午後5時30分～受付開始

【場所】 生涯学習文化振興センター ゆらてく 2階 調理室

【対象】 市内在住の夫婦、または男女ペア (20歳～64歳)

【定員】 15組 【参加料】 無料

【持ち物】 エプロン、三角巾

【申込期限】 11月9日(金)

※定員に達し次第受付終了

【申込方法】 健康支援課窓口またはお電話にて

【申込先/問】 健康支援課 ☎973-3209

【備考】 託児サービスはありません

子ども健康課 ☎989-10220

運動美技講演会「親子de運動あそび」

親子の楽しいふれあい遊びを通して、子どもたちの規則正しい生活リズムづくりを応援する講演会です。親子で楽しい運動あそびを体験しましょう！

【日時】 11月11日(日) 午前9時45分～11時 (受付：午前9時30分～)

【場所】 健康福祉センターうるま 3階ホール

【対象】 3歳～就学前の親子

【定員】 先着30組 【参加料】 無料

【持ち物】 タオル、飲み物(当日は動きやすい服装・靴でご参加ください)

【申込期限】 10月15日(月)～11月7日(水)

【申込方法】 お電話もしくは子ども健康課窓口にて ※要予約

【申込先/問】 ☎989-10220

子ども健康課 ☎989-10220

子ども未来課 ☎989-15313

平成31年度公設学童クラブ児童募集

公設学童クラブ(市内9か所)の入所受付を行います。入所を希望する方は各学童クラブへお問い合わせください。

【申込書配布場所】

・児童館等(6施設)

・田場学童クラブ ・南原学童クラブ

・シビックセンター学童クラブ

【対象】 小学生

【定員】 23人～40人程度

※施設により定員が異なります

【申込書配布期間】

10月1日(月)～31日(水)

【申込書受付期間】

10月1日(月)～11月12日(月)

【申込場所】

・みどり町児童センター ☎972-6200

・なかきす児童センター ☎974-1309

・いしかわ児童館 ☎964-6051

・屋慶名児童館 ☎978-6082

・きむたか子どもセンター ☎978-2066

・宮城児童館 ☎977-7924

・田場学童クラブ ☎973-6066

・南原学童クラブ ☎988-7366

・シビックセンター学童クラブ ☎923-3241



宝くじ 街の音楽会 **岩崎宏美 with 宗次郎 ～心のふるさとを求めて～**

歌手の岩崎宏美さんとオカリナ奏者の宗次郎さんによる「宝くじ街の音楽会」を開催します。宝くじ助成により特別料金となっております。

人気公演につき発売初日で完売の可能性がありますのでご留意下さい。

【日時】 平成31年1月18日(金) 開場：午後6時 開演：午後6時30分

【場所】 うるま市民芸術劇場 響ホール

【入場料】 全席指定 前売2,000円 当日2,500円
チケットのご購入は、お一人様5枚まで。

前売券が完売した場合、当日券の販売はありません。

【前売券発売日】 11月25日(日)より うるま市民芸術劇場にて

発売日初日は午前9時～午後4時までの受付になります。

【お問い合わせ】 生涯学習文化振興センター 文化振興係 ☎923-1571

