

【問】問合せ



健康支援課

☎973-3209

③ うるまの幸御膳冬メニュー  
調理実習参加者募集

うるま市特産品を豊富に活用した『うるまの幸御膳』冬メニューを、うるま市食生活改善推進員と一緒に作って学びませんか？是非ご参加ください。

【日時】

- ①平成30年1月12日(金) 午前10時～午後1時
- ②平成30年1月17日(水) 午前10時～午後1時

【場所】

- ①健康福祉センターうるみん

3階調理室

- ②石川地区公民館調理室

【対象】市在住の方

【定員】①25人 ②15人

【参加料】500円

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具

【申込期限】12月15日(金)～28日(木)

【申込方法】健康支援課窓口または  
※定員に達し次第、受付終了  
お電話でお申込ください。

【申込先/問】

☎973-3209

④ 健康Life JOYBEAT教室

スクリーンの映像を見ながら、楽しい音楽に合わせて体を動かす運動プログラムです。脂肪燃焼効果がある酸素運動を中心に行っていく教室となっています。

【日時】平成30年1月5日～2月16日

(毎週金曜日)午前10時～11時30分

【場所】健康福祉センターうるみん

【対象】市内在住の方

【定員】40名 【参加料】無料

【申込方法】お電話にてお申込みください。

【申込先/問】健康支援課 保健事業係

☎973-4960

介護長寿課

☎973-5112

①「元気はつらつ脳活講座」スウェーデンで認知症予防」の参加募集

今回は認知症予防に効果的とされる生活習慣や、より認知症予防に効果があるとされている頭と体を同時に動かせる運動(スウェーデンステップ)などを紹介する講座を開催しますので興味のある方はぜひご参加ください。

【日時】

平成30年1月17日(水)～3月7日(水)

(毎週水曜)午後2時～4時

【場所】勝連地区公民館第1・2研修室

【対象】65歳以上の市民(歩行に不安のある方、健康状態が不安定な方、運動制限がある方は今回は対象外となります。ご了承ください。)

【定員】15名 【参加料】無料

【申込期間】12月25日(月)～26日(火) 午前9時から午後5時15分

※定員に達し次第、受付を締め切ります

【申込方法】

受講希望者本人による電話申し込み

【申込先/問】

介護長寿課

介護予防事業担当

☎973-5112

※会場への移動手段に困る方はご相談ください。



② 認ともうるま講演会のご案内

「認知症は不便であるけど、不幸ではない」と認知症を悔やまずに、新しい生き方を楽しんでいる方が増えています。今回、「記憶より記録」と題し、40歳で若年性アルツハイマー病と診断されたが、仕事を続けながら前向きに生きている大城勝史氏の経験をお話しいたできます。多くの方の参加をお待ちしています。

【日時】12月18日(月)午後6時30分～9時

【場所】健康福祉センターうるみん

3階大ホール

【対象】市在住または在勤者

【定員】100名 【入場料】1000円

【申込方法】申し込み不要

【申込先/問】認ともうるま(歩行と脳のフィットネスデザイナー)SPLIFFE内

担当：仲里 ☎989-0159

## 第3回 不動産公売の実施について

市では、税負担の公平性を確保する為に、滞納者に対し動産や不動産をはじめ、預金、給与、地料などの債権や自動車等の差押えを行なっています。つきましては、下記のとおり不動産公売を実施致しますので、うるま市役所ホームページをご覧ください。

入札期間 平成30年2月28日(水)～3月2日(金)  
午前8時30分～午後5時15分

入札・開札場所 うるま市役所 本庁舎 東棟  
売却決定日時 平成30年3月13日(火)午前10時

開札日時 平成30年3月6日(火)午前10時

※公売の手続きについてのご説明や公売財産の状況などの詳細は、ホームページ等をご確認ください。

※公売は事前に中止になる場合があります。

【お問い合わせ】

国民健康保険課 ☎989-5372  
納税課 ☎973-1099