

保育サポーター養成講座

うるま市ファミリーサポートセンター

☎972-6229

育児経験を活かして、現在子育て中の家族を応援しませんか？養成講座受講後、うるま市ファミリーサポートセンター「保育サポーター」として有償ボランティア活動の出来る方のための講座です。保育サポーターとして活動中の方もスキルアップ講座として受講できます。

【とき】

- ・11月11日(金) 午前9時～午後3時
- ・11月12日(土) 午後2時～午後5時
- ・11月19日(土) 午前9時～午後4時
- ・11月25日(金) 午前9時～午後4時

【ところ】 健康福祉センターうるま 第2交流室 他

【対象】 うるま市在住の子育て経験者で、全講座受講できる方

【定員】 30名

【受講料】 1,000円

【申込方法】 電話で予約の上、直接申込み

【受付開始】 10月11日～

※ただし、定員に達し次第締切ります。

よい食生活をすすめるための調理実習

健康支援課

☎973-3209

市食生活改善推進員により、牛乳・乳製品等を使った、カルシウムたっぷりレシピで調理実習を行います。

【とき】

- 10月26日(水)、10月27日(木) 午前10時～午後1時

【ところ】 健康福祉センターうるま 3階調理室

【対象】 うるま市在住の方

【定員】 各20名

【参加料】 300円

【申込方法】 電話で予約

【申込期間】

- 10月11日(火)～10月21日(金)

※ただし、定員に達し次第締切ります。

スマートエクササイズ教室

生涯スポーツ課

☎989-3110

普段、家庭でできる運動や有酸素運動など取り入れたエクササイズ教室です。男性はメタボ解消、女性はしなやかでひきしまった身体を目指して…ご自身の身体に優しく楽しい運動をしましょう。

【とき】

- 11月1日(火)～12月6日(火) 午後7時30分～午後9時30分
- 毎週火・木 計10日間

【ところ】 具志川総合体育館

【対象】 18歳以上のうるま市民 (市内通勤・通学者を含む)

【定員】 40名

【受講料】 500円 (保険料含む)

【申込方法】 生涯スポーツ課 (具志川・石川・勝連・与那城) の各体育施設

事務所窓口へ

【申込期限】

- 10月11日(火)～10月28日(金)

※ただし、定員に達し次第締切ります。



地域出前健康教室

「笑いで体の貯健祭」

国民健康保険課

☎973-3177

うるま市国保では、講師に心理療法師 真栄田絵麻氏、癒しの二胡演奏者 備瀬三千子氏を招き、「笑い」「癒しの音楽」「運動」を融合した健康づくり「笑いで体の貯健祭」を開催します。

【第1回目】 10月30日(日)

石川保健相談センター 午後1時～

【第2回目】 11月19日(土)

健康福祉センターうるま 午後1時～

【第3回目】 12月18日(日)

シビックホール 午後1時～

【第4回目】 1月29日(日)

健康福祉センターうるま 午後1時～

【定員】 先着300名

※入場制限有。事前申込みはありません。

※詳しくは国民健康保険課事業係までお問い合わせください。

男女共同参画啓発講座のご案内

企画課

☎973-5005

①「トートメーの歴史と文化」

講師 宮城 晴美 氏

【とき】 10月20日(木)

午後2時～午後4時

【ところ】 健康福祉センターうるま 3階 視聴覚室A

【募集期間】

- 10月3日(月)～10月14日(金)

【対象】 市内在住・在勤者 (定員30名)

②「子育て応援！読み語り講座」

講師 高見 知佳 氏

【とき】 11月18日(金)

午後2時～午後4時

【ところ】 健康福祉センターうるま 3階 視聴覚室AB

【募集期間】

- 10月3日(月)～11月11日(金)

【対象】 未就学児の孫を持つ市内在住の祖父母 (定員30名)

【申込方法】 電話または企画課窓口で申込みください (午後9時～午後5時、土日祝祭日を除く)

※定員に達し次第締切ります。

※都合により変更する場合があります。

※事前にご確認ください。

