

「第5回うるま音楽祭」で歌ってみませんか？

文化課

☎973-4400

10月に「第5回うるま音楽祭」が開催されます。当日は、琉球交響楽団をお迎えし、ベートーヴェン交響曲第9番「短調」合唱（歓喜の歌）を演奏する予定です。その時、一緒に歌っていただける出演者を募集します。

【と き】 10月25日（日）

【ところ】 市民芸術劇場 響ホール

【練習日程】 8月から毎週土曜日

午後4時～7時

【練習場所】

うるま市民芸術劇場リハーサル室か

石川会館

※練習日程・場所は変更になることがあります。

※楽譜代は自己負担になります。

（800円程度）

【参加条件】

・18歳以上の男女

・練習・本番に参加できる方

・以前、ベートーヴェン交響曲第9番

を歌った事のある方

【申し込み締切】 7月31日（金）

【問合せ先】 うるま市民芸術劇場

☎973-4400

FAX 973-4444

（担当：与那嶺）

うるま少年少女合唱団 団員募集

文化課

☎973-4400

うるま少年少女合唱団では、新入団員を募集しています。週に一度、楽しく合唱の練習をし、合唱祭や童謡まつり、うるま市の行事等に参加しています。歌の好きな子、上手になりたい子、一緒にすてきなハーモニーを奏でませんか？まずは、一度見学にお越しください。お待ちしております。

【対象】 歌が大好きな幼稚園生から高校生まで

【練習日】 毎週土曜日

午後3時～5時

【練習場所】

うるま市民芸術劇場リハーサル室

（変更の場合も有）

【団費】 月2千円

【年会費】 団員一人につき年2千円

【問合せ先】 指導者：仲宗根奈津子

☎090-3797-2291



貯筋クラブ 随時会員募集中

5月から健康福祉センター「うるみん」のプール及び運動指導室を活用し、高齢者のための運動プログラムが始まりました。来春3月まで毎週開催しております。

【実施日】 水中運動プログラム・・・月8回実施（月曜日と木曜日）
筋力向上プログラム・・・月4回実施（金曜日）

【実施時間】 午後1時～午後3時（受付及び会員登録は12時30分から）

【対象者】 おおむね65歳以上の市民で、貯筋クラブ会員の方
※会員登録は、毎週月・木・金曜日の当日に、うるみんで行っています。

【受講料】 施設利用料のみ

【問合せ先】 うるま市地域包括支援センター ☎973-5112



会員の声

平川 キヨ（みどり町在住）
私は、日々の体力の衰えに気づき、自分に必要な介護予防と健康増進のために貯筋クラブの会員になりました。このクラブに参加して、筋力アップにつながる行動をするように努める心構えが身につき、体を動かすのに積極的になった様な気がします。また、運動の時には、その人に適した運動方法で教えてくださり、日々身体が変わりつつあるような気がします。

おなが 静子（西原在住）
私は「何か運動をしなくては」と思いつつも、運動が苦手でなかなかかけつけられませんでした。しかし、妹に誘われて貯筋クラブに参加するようになって、家事の合間やテレビを見ている時に意識して運動やストレッチを行うようになりました。そのせいか心身共に軽くなったように動きやすく、今、園芸に凝っています。雑草取りも好きになりました。