

健康長寿 を目指して!

健康維持、生活習慣病予防、自分にあった教室
で健康生活をはじめませんか。
※全教室ともマスク着用です

全教室
無料

問合せ先 / 申込先
健康支援課 ☎ 973-4960

カラダをほぐすストレッチ教室 (定員: 15名)
ストレッチや自重で行える筋力トレーニング、ストレッチ
ボールやテニスボールを活用した筋膜リリースなどを
行い、体をほぐします。
■期間: 11月7日～12月5日
(全5回・毎週月曜日) 午前10時～11時30分
■場所: 健康福祉センターうるみん スタジオ
■対象: 40歳～74歳の国保加入者
■持ち物: タオル、飲み物、ストレッチマットもしくはヨガマット
■申込開始: 10月5日～

血管が柔らかくなるストレッチ教室 (定員: 15名)
高血圧の予防改善のためのストレッチやエクササイズを
行います。
【こんな方にオススメ】
・健康診断で血圧が高めだった
・高めの血圧が気になる
・血圧を安定させたい
■期間: 11月30日～令和5年1月11日
(全5回・毎週水曜日) 午前10時～11時30分
■場所: 健康福祉センターうるみん スタジオ
■対象: 40歳～74歳の国保加入者
■持ち物: タオル、飲み物
■申込開始: 10月15日～

ひざ・こし体操教室 (定員: 15名)
病院での治療やリハビリは終わったが痛みがとれないなど、
膝や腰の痛みにお悩みのあなたへおすすめの教室です。
プールでの水中運動と自宅で行える簡単なストレッチや筋
力トレーニングを行います
■期間: 11月17日～12月15日
(全5回・毎週木曜日) 午後2時～3時30分
■場所: 健康福祉センターうるみん プール・視聴覚室A
■対象: ①19歳～74歳の国保加入者
※膝・腰の疾患で通院・治療中の方は対象外
■持ち物: タオル、飲み物、水着・水泳キャップ・
ゴーグルまたはフェイスシールド
■申込開始: 10月5日～

ウォーキング (個別・集団)

健康の維持や増進、病気の予防にもっとも効果があるウォーキングを始めてみませんか!!
只今、街中でウォーキングをしている市民が増えています。

- ①出張ウォーキング教室 (定員: 個人・5人以下のグループ) ②楽しくウォーキング教室 (定員: 20名)
- 申込期間: 令和5年3月末まで随時受付中
 - 内容: 膝、腰、体調に不安のある方でも効果のあるウォーキングが学べる 1回～8回
 - 場所: 市内運動施設等にて個別・グループ指導
 - 申込期間: 10月3日～28日
 - 開催期間: 11月14日～12月8日 (毎週月・木曜日) 午後4時～5時30分
 - 内容: カラダづくりの基礎、ウォーキング指導
 - 場所: 与那城運動公園
- ①・②共通
■対象: ●19歳～74歳の国保加入者 (以外は相談) ●令和3年度健診受診者 ●令和4年度健診受診者、予定者 ●運動制限のない方

健康づくりウォーキング大会 参加者募集中!

11月13日(日)開催の健康づくり推進大会にてウォーキングイベントを開催します。
世界遺産に登録された勝連城跡で、ウォーキングしてみませんか。
島しょ地域の島々を含む絶景をみることもできます! ※当日の参加受付はしません。

日時: 11月13日(日) 午前10時～11時30分 ※受付開始午前9時30分～

ウォーキング会場: 勝連城跡 対象: うるま市民

集合場所: 歴史文化施設あまわりパーク

定員: 先着大人60名 (高校生以上を大人とします) ※親子での参加ご希望の方は要相談

申込期間: 10月14日(金)～11月4日(金) 午後4時まで

問合せ先/申込先: 健康支援課 健康推進係 ☎ 973-3209



参加費
無料

令和4年度公民館講座の
ご案内 (受講生募集!)

ゆらてく通信

【お問合せ】
生涯学習・文化振興センター
☎988-5508

～生涯学習のススメ～

多肉アレンジ

【日 時】11月18日(金) 午前10時～正午
【場 所】いちゅい具志川じんぶん館
【講 師】富山節子氏
【定 員】20人
【材 料 代】2,500円
【受付期間】10月24日(月)まで



スタンドグラスふち体験

【日 時】11月15日(火) 午前10時～正午
【場 所】いちゅい具志川じんぶん館
【講 師】(有)OSG 沖繩スタンドグラス
【定 員】10人
【材 料 代】2,000円
【受付期間】11月1日(火)まで



※写真はイメージです

イタリアンレザーと真鍮で 三角コインケース&スレスレット作り

【日 時】11月5日(土)
①午前10時～正午 ②午後2時～4時
【場 所】オープンTERUMA(TERUMA~eastcoast)
【講 師】anshare 上原奨太郎氏・饒辺しおり氏
【内 容】①三角コインケース&マジック編みプレス
②ダブルリングプレス&マジック編みプレス
【定 員】①②各10人
【材 料 代】①②各3,500円
【受付期間】10月31日(月)まで



申込はお電話か
こちらから➡



公民館
講座一覧➡



※応募多数の場合は抽選となります。
抽選結果は当選者のみにご連絡します。

市有地売却に関する一般競争入札実施について

一般競争入札により次の市有地を売却します。入札参加希望者はうるま市役所管財課窓口(本庁西棟3階)もしくは郵送にてお申込みください。詳しくはうるま市ホームページまたは入札案内書をご覧ください。

1. 入札対象物件の表示

	物件の所在	地積	地目	最低売却価格 (予定価格)
A物件	うるま市字江洲幸崎原 1326番4	46m ²	原野	1,247,244円
B物件	うるま市字昆布長尾原 1832番322・747	計1,516m ²	原野	31,444,872円
C物件	うるま市字昆布長尾原 1832番329・330	計622m ²	山林・原野	15,318,616円
D物件	うるま市与那城屋慶名平田 2212番1	970m ²	山林	13,995,160円

※最低売却価格以上で入札してください。このうち、最高入札価格を落札価格とします。

2. 入札に参加するための主な条件

- ①市の指定する期間内に土地代金等全額の支払いが可能な個人または法人とします。
- ②市町村税等の滞納がないこと。
- ③地方自治法施行令第167条の4の規定に該当しないこと。

3. 受付期間 10月3日(月)から11月11日(金)
(土・日・祝日を除く)

時 間 午前8時30分～午後5時まで
(11月11日(金)は午後2時まで
(正午～午後1時を除く))

4. 受付場所 本庁舎 西棟3階 管財課

5. 入札日時 11月16日(水) 午前11時から

場 所 本庁舎 西棟2階 中会議室



【お問合せ】 管財課 管財係 ☎ 973-5403