

【問】問合せ

④ ヘルシーメニュー
〜働き盛りの適塩教室〜

今までの減塩のイメージが変わるかも?!健康のために、忙しくてもおいしくできる減塩のコツを学びませんか?

基本から応用までの3回コースです。全3回参加できる方を優先させていただきます。

【日時】

①10月6日(金)午後6時〜8時

基本Ⅰ 講義・実演

「なぜ減塩?あなたの味覚大丈夫?」

②10月13日(金)午後6時〜8時

基本Ⅱ 講義・実演

「おいしい減塩のコツ体験」

③10月27日(金)午後6時〜8時

応用 調理実習

「チャレンジ!塩分2g料理」

【場所】健康福祉センター

うるまみんな3階調理室

【対象】19歳〜64歳の市内在住の方

※糖尿病、腎臓病等、その他治療中の疾患のある方は、主治医に参加の可否を確認してください。

【定員】25人

【参加料】無料

【申込期間】9月11日(月)から

※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でお申込ください。

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具

【申込先/問】健康支援課 保健指導係

☎973-3209

⑤ ヘルシー
減脂御膳調理実習参加者募集

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20日(金)

午前10時〜午後1時

【場所】健康福祉センター

うるまみんな3階調理室

【対象】市内在住の方

【定員】25人

【入場料・参加料】500円

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具

【申込期間】10月2日(月)から

※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でお申込ください。

【問】健康支援課 ☎973-3209



保育幼稚園課 ☎973-5427

平成30年度 保育所入所・幼稚園入園申込み案内

平成30年度保育所・幼稚園の利用申込み受付を、本庁舎にて合同で行います。

【申込み時期】

10月16日(月)〜27日(金)

※土日を除く

【場所】本庁舎 東棟 3階大講堂

【時間】午前9時〜午後4時

【保育所について】

対象児童…うるま市民で、生後3ヶ月から小学校就学前までの「保育を必要とする乳幼児」

申込み方法…認可保育所(園)入所の方は、各保育所(園)より申込書を受け取り保育所(園)へ提出してください。

新規申込みの方は、9月4日(月)より保育幼稚園課にて申込用紙を配布する予定です。

【幼稚園について】

対象児童…うるま市民で、5歳児・4歳児(2年保育を実施している幼稚園校区に在住する幼児)

申込み方法…9月中旬に対象幼児へ個別に案内通知を送付します。

詳しくはホームページに掲載致しますので、ご確認ください。

【問】保育幼稚園課

☎973-5427

うるま市みんなの健康ささえ隊
平成29年度 第3回 プレミアムメンバー養成講座

受講無料!

成長期に多いスポーツ障害とその予防《栄養編》



何をいつ、どう食べるのか?
負けないカラダをつくる!

THE ちゅうばー飯

【問】健康支援課 ☎973-3209

講師: 上原かおり

(管理栄養士・健康運動指導士)

病院や福祉施設へ食事を提供する大手ヘルスケアフードサービス会社に11年間勤務する。2016年7月からKA Eprojectの講師となる。現在、県内TV番組で食・健康の情報を発信中。企業や各種機関でも講師活動を行う。

【日 時】9月29日(金) 午後7時〜8時30分(受付:午後6時30分〜)

【場 所】健康福祉センターうるま 3階ホール

【対 象】市内在住・在勤の方

【定 員】100人(申し込み定員に達し次第、締め切ります)

【申 込】健康支援課(健康推進係) ☎973-3209