

健康料理教室

市の食育事業の取組として、うきは市食生活改善推進会の指導の下、健康料理教室を開催します。

テーマは、「カルシウムたっぷり、骨太！骨粗鬆症(こつそそうしょう)を防ごう」です。うきは市の食材を使い、料理初心者の方も作れる料理にチャレンジしてみませんか。一人暮らしの方でも参加OKです！お待ちしております！！

■日時 7月20日(木) 10時～正午頃まで
(受付：9時30分～)

■場所 御幸コミュニティセンター
1階 調理実習室

■定員 20名
(※定員に達し次第、締め切ります。)

■メニュー おあげとねぎの卵とし井、切干大根のミルク煮 他数品

■申込み 7月14日(金)まで

■参加費 300円

■調理講師 うきは市食生活改善推進会

●申込み・問合せ

保健課食育・健康対策係 Tel75-4960



認知症カフェに お越しください



7月の認知症カフェを下表のとおり開催します。認知症カフェでは、お茶やお菓子を食べながら、認知症の相談や認知症について語り合います。

●問合せ うきは市地域包括支援センター
認知症地域支援推進員 Tel75-4105

名称	オレンジカフェ三春	はじまるカフェ 咸生閣
日時	7月22日(土) 13時～	7月18日(火) 10時～2時間程度 (7月は開催日を変更しています)
場所	グループホーム三春別館 多目的ホール 浮羽町三春1982-1 Tel77-1300	吉井温泉 咸生閣 3階 (エレベーターをご利用ください) 吉井町千年14-1 Tel.090-9599-1396 (いなます)
参加費	100円 (お菓子と飲み物付き)	300円 (お菓子と飲み物付き) *入浴料は含みません。
次回開催	8月26日 13時～ 毎月 第4土曜日	お盆期間中のため 調整中です。 毎月 第3水曜日

7月 住民健診のお知らせ (集団健診)

月	火	水	木	金	土	日
7/10	7/11	7/12 吉井町	7/13 吉井町	7/14 吉井町	7/15	7/16
7/17	7/18 吉井町	7/19 吉井町	7/20	7/21	7/22 吉井町	7/23 吉井町
7/24 吉井町	7/25	7/26	7/27	7/28 吉井町	7/29 吉井町	7/30 吉井町
7/31 吉井町						

吉井町…うきは市役所西別館
※7月は、吉井町会場のみ
受付…7時30分～11時

7月12日(水)、7月22日(土)は、託児を行います。
ご希望の方は、3日前までにご予約をお願いします。Tel75-4960
(未就学児まで 先着15名)

●受診券(ハガキ)と、料金をお持ちください。

●台風等による中止や日程等の変更がありましたら、防災無線や市ホームページでお知らせします。

注意すること

◎胃がん検診を受ける方は、前日の夜9時以降から検査終了後まで飲食しないでください。(胃の中のものが消化されるのに10時間ほどかかるため)また、当日の起床後は禁煙をお願いします。

◎生活習慣病予防健診を受ける方は、朝ごはんを食べずにお越しください。

◎血圧・心臓等の薬を服用している方の受診は、主治医に必ずご相談ください。

◎マンモグラフィーの撮影は、50歳未満の方は4枚、50歳以上の方は2枚撮影します。

◎肝炎ウイルス検査を、まだ受けたことがない40歳以上の方は、一度受診されることをお勧めします。

その他詳細は、広報5月1日号、または各世帯に配布しております健診べんりちょうをご覧ください。

●問合せ 保健課食育・健康対策係 Tel75-4960