

男女共同参画センター主催講座

みんなでクッキング！ビーガンおやつ講座

「おやつ＝牛乳やたまごを使っているもの」と思っていないですか？

自宅で作れば、それら抜きでもおいしいおやつが作れるのです！素材選びなどが気になる方にも、おすすめの講座です！

今回の講座で作るのは「牛乳・たまご不使用のおやつ」です。

■日時 8月9日（水）13時～15時

■場所 御幸コミュニティーセンター・調理室

■人数 12人

■受講料 700円

■託児 あり（3日前までに要予約・無料）

■講師 田中 萌海さん（朝倉市・野菜料理をメインにしたカフェ、café mii 店長）

●申込み・問合せ先

男女共同参画センター・だんだん TEL77-2661（平日8時30分～17時）



うきはアリーナ

からのお知らせ

うきはアリーナのトレーニングジムや温水プールは、市民の皆さまが安全に気軽に利用できる運動・健康施設です。

●申込み・問合せ うきはアリーナ TEL74-8080

○大募集!! 夏休み子ども短期水泳教室

夏休みに行う子ども短期水泳教室の参加者を募集します。

■対象

3歳（オムツがとれていること）～小学6年生

■日程

コース	日時	定員
A	7月25日（火）～7月27日（木）	9時～10時 各30名
B	8月1日（火）～8月3日（木）	
C	8月8日（火）～8月10日（木）	
D	8月22日（火）～8月24日（木）	

■料金 3,240円（税込）

■申込み 各コース開催日の3日前まで受付
※各コース定員に達し次第締切ります。

■持参品 水着、スイムキャップ、タオル

○夏は「うきは市立総合体育館」で 身体を動かしましょう！

利用時間

【プール】（火～土・祝）10時～21時
（日）10時～17時30分

【トレーニングジム・体育館】
（火～土・祝）9時～21時30分
（日）9時～17時30分

温水プール及びサウナ利用券		市内	市外
利用料金 （税込） ※2時間	一般・高校生	300円	510円
	小・中学生・65歳以上75歳未満	200円	410円
	75歳以上	100円	200円
持参品	水着、キャップ、ゴーグル、タオルなど		

※小学生2年生以下のプール利用は、保護者（成人）との同伴利用が必要。保護者（成人）1名につき、2名までご利用可能です。

トレーニングジム利用券		市内	市外
利用料金 （税込） ※2時間	一般・高校生	200円	410円
	中学生・65歳以上75歳未満	150円	300円
	75歳以上	100円	200円
持参品	室内シューズ、動きやすい服装、タオルなど		

※中学生のトレーニングジム利用は、保護者（成人）との同伴利用が必要。保護者（成人）1名につき、2名までご利用可能です。

※見学は無料です。お気軽にお訪ねください。