

高齢者向けの料理教室

高齢者向けの料理教室を開催します。

テーマは、『いつもの献立にひと手間かけて、美味しく優しい高齢者向けの食事に!!』です。メニューは、「白身魚のおろし煮、野菜の煮びたし 他」です。

家族のために、手軽に出来る高齢者向けの食事を学んでみませんか。どなたでも参加OKです。お申込みお待ちしております!!

■日 時 9月28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。)

■申込み 9月20日(水)まで

■参加費 300円

■講 師 うきは市食生活改善推進会

●申込み・問合せ先

保健課食育・健康対策係 Tel75-4960

認知症カフェ

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。9月の日程は下記のとおりです。



●問合せ 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	9月23日(土) 13時～	9月19日(火) 10時～2時間程度
会場	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 会場は案内板をご覧ください。 吉井町千年14-1 Tel090-9599-1396(います)
参加費 その他	100円 (お菓子と飲み物付き)	200円 (お菓子と飲み物付き) ※入浴料は含みません。
次回 開催	10月28日 13時～ 毎月第4土曜日	10月17日 10時～ 毎月第3火曜日

うきは市民大学一般教養学部

みそ造り教室

みそを手造りしてみませんか。

米・麦・大豆はすべて福岡県産、塩は世界遺産のシャークベイの天日塩を使い、昔ながらの手造り合わせみそ造りをお教えます。

■日 時 10月7日(土) 午前10時から(1時間半程度)
(受付は9時30分から受付)

■会 場 うきは市民センター3階 創作室

■定 員 20名

■参加費 2,300円(材料費)
※別途徴収の場合あり

■持参物

エプロン、三角巾、筆記用具、でき上がったみそを入れる容器(かめ、樽、タッパ等の5L以上入る容器)

■講 師 弥吉浩督さん

■申込み 9月1日(金)～30日(土)まで
※託児なし(お子様も一緒に参加できます)

●問合せ

(有) 弥吉醤油 担当: 弥吉 ^{あいら}愛 Tel 77-2603

一日森林セラピー

木漏れ日の中を歩こう

心と体を健康にする「森林セラピー」を森林セラピー案内人と体験し、1日ゆっくり、ゆっくりと歩いてみませんか。昼食は、うきはのほっこり弁当を用意します。

■日 時 9月24日(日) 9時～14時頃予定
(9時までに四季の舎ながいわ駐車場に集合)

■参加料 2,000円(ガイド料+昼食代込み)

■持参品 飲み物、タオル、雨具、帽子、敷物

■服 装 長袖、長ズボン(虫刺されや草まけ予防)、履き慣れた運動靴

■予約方法

1週間前までに、うきは市癒しの旅先案内人協会(Tel080-2714-6065)へご予約をお願いします。

※うきは市観光ホームページ『うきうきうきは』もご覧ください。

※キャンセルについては、実施3日前の17時までに必ずご連絡をお願いします。キャンセルが遅くなるとキャンセル料が発生しますのでご了承ください。