

一日森林セラピー ～山春の野山を歩こう～

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ご用意。

■日 時 11月26日（日）午前10時までに、道の駅うきは駐車場に集合

■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。

ノルディックウォーキング体験会

もっとかっこよく歩きたい！
ウォーキングをしているけど、なかなか効果がでない。
ノルディックウォーキングってどんな運動？

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く運動です。実はウォーキングよりも、大きな効果が期待できます。ぜひご参加ください。

■開催日 ①11月16日（木）9時30分～11時30分、②11月30日（木）9時30分～11時30分
体験会終了後、自主サークルでの活動をご案内します。

※①に参加された方には11月24日（金）13時30分～15時30分のサークルへの体験参加もできます。（会場は市役所西別館です。）

■会 場 うきはアリーナ研修室・多目的アリーナ、その周辺の屋外（天候によって室内のみの活動。）

■内 容 血圧測定、健康チェック、講話と実技の体験（①は基礎、②は実践）

■対 象 おおむね60歳以上の方

■定 員 10名

■申込み 11月15日（水）まで（※定員になり次第締め切ります。）

■参加費 300円（初回1回のみ必要です。レンタルポール料・会場使用料を含む）

■持参物 水分補給用水またはお茶、室内用・外用運動シューズ、動きやすい服装（ジーパン不可、帽子等）

■指導者 諫山千沙美、矢野和子（日本ノルディックフィットネス協会認定 インストラクター）

●問合せ 保健課 介護・高齢者支援係 Tel75-4960

自主活動サークル

UNWうきはノルディックウォークス

今年度から、毎週1回健康づくりを目的にノルディックウォーキングを楽しみながら、参加者同士の交流を深めています。毎回市内の様々なコースを、季節を感じながらノルディックウォーキングで散策しています。体験会でノルディックウォーキングの基礎を学んだ後は楽しく実践あるのみ！日程は体験会でお尋ねください。 代表 中山則弘

