

癒しの旅先案内人による 森林セラピー紹介

私が森林セラピーに出会ったのは、何気なくうきは市ホームページを見ていたとき、うきは市森林セラピー案内人養成講座の募集が掲載されていて、もっと森林セラピーのことが知りたいと調べました。心身のリフレッシュ、健康づくりに良いなと思い、養成講座に応募し、会員になり5年が経ちました。この5年間でつづら棚田や調音の滝など、いろいろなところを散策させていただきました。森林セラピーの良いところは、自分の心身のリフレッシュはもちろん、森林に包み込まれる温もりを五感で感じることができます。日頃の社会、家庭、職場のストレスから解放されて自分の世界（自然との共生）に入ることができます。

うきは市内にこんな素晴らしい場所があったかと思うと、ありがたく思い、感謝しています。そして自分の地域が誇りに思えるようになります。

ぜひ、市民の皆さんも一度体験してみてください。新鮮な心地よい世界が味わえるかもしれません！！



癒しの旅先案内人
徳永 順一

★うきは市が大好きな案内人による森林セラピーのお申込みは・・・

うきは市・癒しの旅先案内人協会 Tel080-2714-6065
皆さまのご参加お待ちしております♪

うきはアリーナ教室案内

第1期（4～6月）
コース型教室&サークル
参加者募集中

上記のほか、さまざまな教室があります。詳細は、うきはアリーナまでお問い合わせください。

新年度、うきはアリーナで楽しく、いい汗かきませんか？スタジオやプールで皆さまをお待ちしております。

第1期子ども教室（4～6月）

○カワイイ体育教室

跳び箱・鉄棒・かけっこ・マット運動で柔軟性・基礎運動能力を鍛えます。

■日程 16時30分～17時20分（木）

■対象 年中園児～小学3年生

■定員 15名

■料金（税込み）

全11回 15,400円
8回コース 12,000円
4回コース 6,000円

○子どもフットサル教室

ドリブル・パス・シュートの練習やゲームを通して、フットサル・サッカーが大好きになるよ！

■実施日

17時～18時30分（火）

■対象

年長園児～小学6年生

■定員

20名（最少催行人数8名）

■料金（税込み）

全11回 12,100円

○子ども水泳教室

水慣れから4泳法の習得、自己記録への挑戦に至るまで、『ほめる型指導』で、泳力向上を目指します。

■実施曜日 火～土曜日

■対象

3歳以上の幼児（オムツがとれていること）～小学6年生

■料金

900円×実施回数

※曜日により実施回数が異なります。詳しくはお問い合わせください。

●申込み・問合せ

うきは市立総合体育館
うきはアリーナ
Tel74-8080

○おススメ教室 ヨガ
■日程 12時～13時（火）
■対象 16歳以上
■定員 30名
■料金（税込み）
全11回 6,710円