

うきは市癒しの旅先案内人による 森林セラピー紹介

私は4年前にうきは市に移住してきましたが、実は移住前にうきはに来て、森林セラピーのコースを歩きました。その時に山の上から見た景色が、移住を決めたきっかけの一つです。

その後、地域おこし協力隊として案内人の皆さんと話す機会があり、木や草花の話ができたことがうれしくて、案内人養成講座を受講しました。まだまだわからないことばかりですが、先輩たちの熱意に負けまいよう頑張るつもりです。

皆さんも身近な自然を散策して癒されませんか？季節ごとにいろいろな企画を用意してお待ちしています！8月の企画では写真の竹皮編みの小物入れを作ります。



癒しの旅先案内人
小崎 尚美

★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
皆さまのご参加をお待ちしております♪

介護予防サポーター養成講座

人生100歳時代！これからを「元気で長生き」のために必要な「介護予防」を学び、知識や運動方法を習得しましょう。自分自身のためにはもちろん、地域のためにも役立つ情報が満載です。



○自分たちの地域でも「集いの場」を始めたい！という方にもおすすめです。お誘い合わせの上、ご参加ください！

内容	介護予防概論	ロコモ・認知症	口腔機能向上	栄養・食事
講義 全日程 金曜日 14時30分～16時 各講義1回以上参加	8月10日	9月14日	10月12日	11月30日
	12月7日	1月11日	2月8日	3月22日
実技	毎週金曜日に実施している介護予防事業「元気になる学校」へ8回以上参加 毎週金曜日 9時30分～12時（7月も実施中！随時受付可）			
会場 （実技・講義）	うきは市役所西別館 （ただし、7月20日・7月27日・11月16日は千年コミュニティセンター）			
持参物	動きやすい服装・水分補給・タオル・筆記用具・めがね（必要時）			

◇4講義をお好きな日程に受講可能！最短で4か月で修了可能です。

◇修了後、希望者には「集いの場サポーター」として活躍いただいています。（フォローアップ教室実施中）

◇上記日程の都合が悪い場合は、別会場もご案内していますので、お問い合わせください。

●申込み・問合せ 保健課地域包括支援係 TEL75-4105 FAX75-4963