

アリーナの教室案内

子ども向け教室

○第3期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ります。

- 日時 毎週火曜日 17時～18時30分
- 対象 年長以上の幼児～小学6年生（男女）
- 定員 20名（最少催行人数8名）
- 料金 全11回 12,100円（税込）※1,100円×回数
- 持ち物 運動のできる服装・室内運動シューズ・タオル・飲み物

※無料体験会も行っています。お気軽にお問い合わせください。

○なわとび&走り方教室

なわとびのいろいろな跳び方、走り方の基本動作を楽しく習得します。

- 日時 10月6日（土）11時30分～12時50分
- 対象 小学1年生以上の児童
- 定員 30名※定員に達し次第受付終了します。
- 料金 500円（税込）
- 持ち物 動きやすい服装・室内運動シューズ・タオル・飲み物・なわとび
- 申込み 10月5日（金）まで
- 受付 フロント※電話予約も承ります。

成人向け

○無料体力測定会

今の体力チェックをしてみませんか？

- 実施日 9月27日（木）10時～11時
- 対象 20歳以上の男女
- 定員 20名※定員に達し次第締め切ります。
- 申込み フロントで受付※電話でも承ります。
- 持ち物 運動のできる服装・室内運動シューズ・タオル・飲み物

※上記のほか、さまざまな教室があります。詳しくは、うきはアリーナまで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



癒しの旅先案内人による 森林セラピー紹介

みなさんこんにちは、私は福岡市在住で旅先案内人6期生の松本和郎と申します。

私が森林セラピーを初めて体験したのは5年くらい前になります。当時、妻がアトピーを発症し、さまざまな治療を行いましたが症状は改善せず、本人もそして私も、自身の職場環境の変化とも重なって心身ともに疲れ切っていました。

正直に言うと、当初森林セラピーにはそれほど期待しておらず、妻が行ってみたいと言うので自分もついでに、と軽い気持ちで参加しました。

ところが、思いがけない効果が現れました。森の中で新鮮な空気とフィトンチッドを存分に取り入れ、森の深い緑を見つめて緊張を解かれた体は、全体が軽くなったようで、今までに経験したことの無い何とも心地よい充実感が得られたのです。

また、意外だったのは、心の疲れや痛みがほとんど無くなっていたことです。森を進んで行くにつれ、日頃の心配や辛さ、悩みは完全に意識の外に消え、自然と大地に抱かれて穏やかな気持ちになり、心から癒されていました。

そして、不思議なことには、その心地よさや癒しの効果が、自宅に帰ってからも、また翌日から日常の生活に戻っても、長い間保たれていたのです。

森林セラピーの魅力は、森の中で自然そのものに身も心も委ねること、森に何かをしに行くのではなく森から何かをされに行くこと、そして、癒されることなのだと思います。

うきは市のみなさん、森林セラピーは本当に心から癒されるものなのです。騙されたと思って？ぜひ一度、森林セラピーを体験しに来てください。



癒しの旅先案内人 松本和郎