



# 行政相談週間



10月7日（月）から13日（日）は行政相談週間です。  
 毎日の暮らしの中で、年金や道路、福祉など、国などの仕事について、困っていることはありませんか。行政相談委員は、住民の皆さんの身近な相談相手です。  
 相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

## ◇相談開設日時・場所

毎月第2火曜日 10時～15時  
 （吉井）うきは市総合福祉センター 相談室  
 （浮羽）うきは市民センター 相談室

## ◇行政相談委員

（吉井）田中 信義 さん  
 （浮羽）中嶋 法子 さん

## ●問合せ

九州管区行政評価局行政相談課 Tel092-431-7082



# 親子料理教室



市食生活改善推進会では、食育事業の取組として、市内の小学生を対象に「親子料理教室」を開催します。この機会に「食」の大切さを学びながら、子どもと一緒に料理を作ってみませんか!? パパ、おじいちゃん、おばあちゃんの参加も大歓迎です!! 今回、参加者にはバンダナとレシピ集のプレゼントがあります♪

◇日時 10月26日（土）10時～お昼頃まで

◇場所 御幸コミュニティセンター 1階調理室

◇受付 9時30分受付開始

◇対象者 市内の小学生とその保護者「先着30名」  
 ※小学3年生以下は、必ず保護者と一緒の参加してください。

◇材料費 親子（大人1・子ども1）1組 500円  
 子どもだけの参加の場合 1人 200円

◇申込み 10月18日（金）まで

●問合せ 保健課 食育・健康対策係 Tel75-4960



## 男女共同参画センター主催講座

# おうちで出来る！簡単運動講座



「人生90年時代」です。歳を重ねても『健康で元気な毎日』を過ごすために大切なのは、「自分で自分の体の仕組みを理解して、毎日少しずつでも良いから動くこと」だと思います。

今の自分の体を知り、病気・ケガを普段の暮らしの中で予防するための知識と、簡単運動を皆さんと一緒に学びましょう

## ◇講師

田主丸中央病院の理学療法士と運動療法士

## ◇日時

11月7日、14日、21日、28日（各木曜日）  
 14時～15時30分 ※全4回で実施

## ◇会場

かわせみホール・コミュニティセンター

◇定員 65歳以上で15名

◇受講料 500円



日程	予定の内容
11月7日	カラダの通知表 体力測定をしよう
11月14日	転ばぬ先の教室 転倒予防
11月21日	カラダチェック 体組成チェックと評価
11月28日	膝の教室 膝とのおつきあい

## ●申込み・問合せ

男女共同参画センター Tel77-2661（平日9時～17時受付）