



ノルディックウォーキング体験会のご案内

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは全国各地で大人気です。一見、杖のように見えるポールは正しい使い方をマスターすると、何も持たずに歩くウォーキングよりエネルギー消費量もアップ、姿勢改善効果も期待でき、日頃の歩き方の見直しにも繋がります。コロナ禍で体力低下が問題視されている今、屋外で気軽にできるノルディックウォーキングをぜひ一度体験してみませんか？



- ◆開催日 ①10月28日(水) 13:30~15:30
②11月4日(水) 13:30~15:30
体験会終了後、自主サークルでの活動をご案内します。
- ◆会場 うきはアリーナ 研修室・多目的アリーナ
- ◆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は実践の内容になります。
- ◆対象・定員 おおむね65才以上の方 10名
- ◆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)
- ◆申込・問合せ 保健課 介護・高齢者支援係 ☎75-4105
申込締切 10月27日(火)まで(但し、定員になり次第締切ります)

自主活動サークル
代表 中山 則弘

UNWうきはノルディックウォーカーズ

毎週1回程度、屋外での活動を中心に、感染予防対策として健康チェックと距離を保ちながら、健康づくりと仲間づくりを楽しんでいます。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！日程については体験会でお尋ねください。

健康ミネラル栽培農産物普及会「栽培講習会」の参加者募集

うきは市健康ミネラル栽培農産物普及会では、「健康な食べ物は、ミネラルバランスの良い健康な土壌から」をテーマに、土壌の改良・ミネラル栽培の普及に取り組んでいます。

今回は、福岡生科研株式会社の城崎康弘さんを講師に迎え、「こんなに違う!?野菜を育てる隠し味」をテーマに、当普及会が推進している『ミネラル肥料』を使った土から採れた野菜と、そうでない野菜との成長の比較を行った昨年の講習会での結果をもとに、野菜が実際にどう変わったのかをお話していただき、健康な土壌について学びます。

普及会会員はもちろんのこと一般の方で野菜作りに興味のある方は、是非ご参加ください。参加人数を把握するため、ご希望の方は事前にお申し込みください。参加費無料です。

また、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、ご参加の方には各自マスクを持参していただき、講習会中は着用をお願いします。

- ◆日時 11月10日(火) 14:00~15:00
- ◆場所 うきは市役所西別館 健康増進室
- ◆テーマ 「こんなに違う!?野菜を育てる隠し味」
講師：福岡生科研株式会社 城崎 康弘さん
- ◆募集人数 30名(※定員に達し次第、締め切ります)
- ◆申込締切 10月30日(金)まで
- 問合せ 保健課 食育・健康対策係 ☎75-4960

