



より健やかな生活をするために！「健康料理教室」開催

市の食育事業の取組みとして、うきは市食生活改善推進会の指導の下「健康料理教室」を開催します。

テーマは、「低栄養予防でいつまでも元気に！鶏肉を汁ごと食べて栄養を丸ごと吸収！」です。料理初心者の方も作れるお料理にチャレンジしてみませんか？お申込みお待ちしております！！

■日 時：7月29日（木） 10:00～12:00頃まで（受付9:30～）

■場 所：御幸コミュニティセンター 1階 調理実習室

■募集人数：20名（※定員に達し次第、締め切ります。）

■申込締切：7月26日（月）まで

■参加費：300円

■調理講師：うきは市食生活改善推進会

●申込・問合せ 保健課食育・健康対策係 ☎75-4960



『森林セラピー & 清掃活動』

うきはの自然をセラピーガイドと一緒に綺麗にしませんか。

■日時：8月8日（日・祝） 8:30 うきは市民センター集合

■服装 長袖・長ズボン・履き慣れた靴・帽子

■持参品 タオル・水筒・手袋・軍手・トンクなどゴミ拾いができるもの。

■スケジュール 8:30 集合

車で①調音の滝 付近

②つづら棚田付近へ移動

9:00～11:00時頃

セラピーガイドと一緒に歩きながら清掃活動

昼頃 解散



■参加いただける方は事前に下記へご連絡をお願いします。

うきは市癒しの旅先案内人協会 ☎080-2714-6065



お仕事をお探しの方、無料職業紹介所に求職登録しませんか？

無料職業紹介所では、うきは市民の皆さんの求職登録を随時受け付けております。

ご希望の職種・時間・賃金等ご記入していただき、登録後は求人の情報提供や紹介もを行います。

尚、公益法人福岡県高齢者能力活用センター（久留米）では長年の経験を活かしたい高齢者の方を募集しています。HPで確認可。同センター☎0942-35-0520

■場 所 うきは市民センター別館U-BiC ☎0943-76-9095

（うきは市浮羽町朝田582-1）

■時 間 8:30～17:15（平日のみ）

■メール ukihashigoto@city.ukiha.lg.jp

