



運動時に怪我をしないためのウォーミングアップ・クールダウン

学んだことが明日からの指導に活用できる研修内容です。
運動時のウォーミングアップ・クールダウンを学び、ケガの予防とパフォーマンスの向上等に役立ちます。講師と一緒に皆さんの疑問にお答えします！

■日時 11月16日(火) 19:00～21:00 ※受付18:30～

■会場 うきは市民ホール コミュニティールーム (浮羽町朝田561番地1)

■講師 佐野 祐司 氏
(フィジカルコンディショニングFSCC認定カイロプラティックスペシャリスト)



～プロフィール～

佐野氏は、野球部卒業後野球連盟で審判を行い、九州6大学野球連盟インストラクターを取得されました。

現在はスポーツ選手等に対してフィジカルコンディショニングを通じ、パフォーマンス向上の指導を行っています。

■サポーター 理学療法士 藤本 将光氏

■参加対象：地域スポーツ関係者（指導者・保護者・生徒問わず）、学校の先生、部活動指導者

■定員：20名（先着順）

■申込方法：10月4日（月）から10月29日（金）までの平日に必要事項をご記入の上生涯学習課へ申込みください。※定員に達し次第締切りをさせていただきます。

※筆記用具をご持参のうえ、運動ができる服装でご参加ください。

●問合せ 生涯学習課スポーツ文化振興係 ☎75-3343

[主催] スポーツ事業実行委員会
[共催] うきは市教育委員会



もう一度働きたい！

再就職にチャレンジする女性のためのメイク&服装レッスン講座

結婚・出産で一度は仕事を辞めたけど、また、働きたい。

しばらく家にいたので、メイクはどうしよう？

どんな服を着れば良いのかな？そんなあなたのための、メイク&服装レッスン講座です。

■日時 10月26日(火) 10:00～12:00

■場所 るり色ふるさと館 第4研修室 (うきは市吉井町983-1)

■定員 10名 ※参加希望の方は、申込をお願いします。

無料託児あります。1週間前までに要予約。(4ヶ月～就学前のお子さま。)

無料



●申込・問合せ うきは市男女共同参画センター・だんだん ☎77-2661

E-mail danjo@city.ukiha.lg.jp

開館時間 9:00～17:00 休館日 水・日・祝日・年末年始



地雷撤去のため書損じハガキを集めています

カンボジアの地雷被害を無くす為、書損じハガキ等を集めて換金し、地雷撤去団体へ寄付しています。ハガキ2～3枚で1㎡の地雷撤去費用になります。

■対象品：書損じ・未使用ハガキ、未使用切手、未使用テレカ、QUOカード等

■期間：2022年3月31日着迄

■送付先：〒814-0002 福岡県福岡市早良区西新1-7-10-702

(一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン宛



●問合せ CMCサポート株式会社 ☎092-833-7575

後援：うきは市教育委員会