



ランニング教室

正しいランニングフォームを身に付けよう！
対象であればどなたでもご参加いただけます。

- 日時 12月12日(日) 13:00～15:00
- 会場 吉井体育センター(体育館)(吉井町983-1)
- 講師 坂本 直美氏(CHARMY)(日本ランニング協会認定ランニングアドバイザー)



ホームページ



～プロフィール～

福岡大学 体育学部 体育学科卒業
<競技>
第20回天領日田ひなまつり健康マラソン大会 女子の部総合1位
福岡マラソン2019 女子の部総合7位

- 参加対象：中学生以上
- 定員：20名(先着順)
- 申込方法：11月1日(月)から11月30日(火)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いただくかホームページから申してください。
※定員に達し次第締切りをさせていただきます。

● 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
[後援] うきは市教育委員会



再生工房の料理教室

耳納ねっと!では、料理教室を開催しています。11月の教室は下記のとおりです。

- 11月12日(金) 10:00～ メニュー：「秋の味覚を楽しむ」
- 11月26日(金) 10:00～ メニュー：「鍋帽子料理」

参加には、受講料と材料代が必要になります。なお事前の予約が必要です。
耳納ねっと!では、料理教室の他、リフォーム・布ぞうり・裂織・一閑張り・きんつき教室、ダンボールコンポスト講習会を開催しています。皆様のご参加をお待ちしています。



● 問合せ 再生工房 耳納ねっと! ☎76-2077



うきは市癒しの旅先案内人協会企画

森林セラピー&気功～リラックスして行い、気を感じましょう～

- 日時：11月21日(日) 10:00集合 15:00頃解散
- 集合場所：つづら棚田駐車場
- 参加料：1人3,000円(ガイド料+気功) ※昼食はついていません。
※お弁当希望の場合はプラス1,000円で対応可能
- 持参品：昼食、飲み物、タオル、雨具、帽子、敷物
- 服装：長袖、長ズボン(虫刺されや草まけ予防)、履き慣れた運動靴
- 予約方法：1週間前までに、右記QRコードまたはお電話にてご予約をお願いします。



うきは市癒しの旅先案内人協会 ☎080-2714-6065

※お弁当を注文された方のキャンセルにつきましては、実施3日前の17時までに必ずご連絡をお願いします。キャンセルが遅れた場合や当日ご参加いただけなかった場合は、キャンセル料が発生しますのでご了承ください。