



うきは市一般介護予防事業

ケア・トランポリン教室参加者募集!

本年度第2期
参加者募集!

ケア・トランポリンとは?

一人用のトランポリンを使って、跳んだり、ステップを踏んだりして運動を行います。トランポリンには転倒防止用の手すりがついているので、安全に楽しく運動することができます。足腰の筋力増強やバランス機能の向上、腰痛・膝痛の軽減等の効果が認定されています。

《参加者の感想》

- ★楽しみながら運動ができた。
- ★膝が少し痛くて参加したが、膝に負担なく運動できてよかった。
- ★初めてトランポリンをして最初は難しいかと思っていたが楽しくできた。
- ★姿勢も良くなりそうで良いと思った。



■ **日程** 2期：令和4年1月5日（水）～令和4年3月30日（水）【2月23日を除く毎週水曜日 全12回】

※新型コロナウイルスの感染状況により、延期または中止させていただく場合がございます。

予めご了承ください。

■ **時間** 14:30～16:00 ■ **会場** うきはアリーナ 研修室・スタジオ

■ **対象** 65才以上の方

- ・メニエール病、腰部脊柱管狭窄症の治療中の方は参加できません。
- ・安全に運動していただくために、血圧が高い方、体に痛みがある方や治療中の病気がある方、教室での運動に不安がある方は、事前にかかりつけの先生に相談のうえ、ご参加ください。

■ **定員** 20名（申込先着順） ■ **参加費** 1,200円（12回分）

●申込先・締切

令和3年12月17日（金）17:00までに**保健課 介護・高齢者支援係（☎75-4105）**へお申込ください。定員になり次第締め切ります。申込された方には後日詳細をご案内します。



耳納ねっと!の料理教室

耳納ねっと!では、料理教室を開催しています。12月の教室は下記のとおりです。

■ 12月 3日（金）10:00～ メニュー：「正月料理」

■ 12月10日（金）10:00～ メニュー：「柚子味噌料理」

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



事業者の皆さん、無料職業紹介所に求人登録しませんか?

無料職業紹介所では、うきは市内の事業者さんの求人登録を随時受け付けています。

雇用形態は、正社員に限らず、臨時・パートタイム・アルバイトなども登録しています。

なお、公益法人福岡県高齢者能力活用センター（久留米）では経験豊富なベテランを採用したいと考えている求人企業を募集しています。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 ■ **時間** 8:30～17:15（平日のみ）
（うきは市浮羽町朝田582-1）

☎0943-76-9095

■ **メール** ukihashigoto@city.ukiha.lg.jp

