



断酒会2月開催日のお知らせ

お酒を断めようと思っても断められない方、お酒の異常飲酒でお困りの家族の方、断酒会に参加して一緒にお酒を断めましょう。

- 浮羽断酒友の会 19:00～
1日・15日（火）うきは市民センター 【問】中野 ☎090-3605-6724
- 浮羽断酒会 20:00～
7日・14日・21日（月）総合福祉センター 【問】石川 ☎090-4475-3128
28日（月）朝倉市総合市民センター



伝統食料理教室

うきは市食育事業

うきは市食生活改善推進会が「伝統食料理教室」を開催します。テーマは、『五節句を味わおう!!』です。料理初心者の方も作れる伝統料理にチャレンジしませんか!?皆さまのご参加をお待ちしています。

- 日時：1月27日（木） 10:00～12:00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 **参加費：300円**
- 募集人数：20名（※定員に達し次第締切）
- 申込締切り：1月24日（月）まで ●問合せ 保健課 食育・健康対策係 75-4960



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。1月の教室は下記のとおりです。

- 1月 14日（金）13:00～ メニュー：「手づくりギョウザ」
- 1月 28日（金）10:00～ メニュー：「こねないパン作り」

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



子ども教室無料体験

☆フットサル及びスポーツリズムトレーニング両方エントリーできます☆

子どもフットサル教室

●申込・問合せ うきはアリーナ ☎74-8080

フットサルにチャレンジしてみませんか?かっこよくシュートを決めよう!

- 日時：令和4年1月18日（火）・25日（火） 17:00～18:30 ※各日程定員5名
- 場所：うきはアリーナ（メインアリーナ）
- 対象者：年長～小学4年生 ■ 料金：無料（お一人様1回限り）



スポーツリズムトレーニング教室

リズム感を高める事で運動パフォーマンスを向上させる画期的なトレーニングです。動きにメリハリが付き、怪我の防止にもつながります。

- 日時：令和4年1月18日（火）・25日（火） ※各日程定員5名
- 場所：うきはアリーナ（スタジオ・多目的アリーナ）
- 対象者：幼児クラス（4歳～6歳）17:05～17:50
児童クラス（小学1年生～3年生）18:00～19:00
- 料金：無料（お一人様1回限り）



★どちらの教室も室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物をご持参ください。