



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 3月27日（日）13:00～16:00
- 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）



～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：15名（先着順）

- 申込方法：2月15日（火）から3月22日（火）までの平日に必要事項をご記入のうえ、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。



ホームページ

- 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



うきは市民大学（まなび舎うきは）一般教養学部 みそ造り教室

米・麦・大豆はすべて福岡県産、塩は世界遺産のシャークベイの天日塩を使い、昔ながらの合わせみそ造りをお教えします。一緒にみそを手造りしてみませんか。

- 日時 3月26日（土）10:00～ 1時間半程度（受付:9:30～）
- 場所 うきは市立図書館3階創作室（うきは市民センター／浮羽町朝田582-1）
- 定員 20名
- 参加費 2,300円（材料費）
- 持参物 エプロン、三角巾、筆記用具、でき上がったみそを入れる容器（甕（かめ）、樽、タッパ等の5ℓ以上入る容器）
※370円で容器の販売をしています。
- 講師 やよし こうすけ
弥吉 浩督さん
- 申込受付 3月12日（土）まで



※託児なし（お子さまもご一緒に参加できます）

※新型コロナウイルス感染症の状況次第で内容が変更になる場合があります。

※密集等が気になる方は、当日材料のお持ち帰り（ご自宅で自分で作る）することもできます。

- 申込・問合せ（有）弥吉醤油 ☎77-2603