

参加してみませんか



1日森林セラピー Dr.安元の森ー紅葉で癒されるー

うきは市癒しの旅先案内人協会 ☎080-2714-6065

心と体を健康にする森林セラピーを体験してみませんか？
30年の歳月を費やしてつくられた癒しの森です。

うきは市癒しの旅先案内人協会企画

■ **開催日時** 11月27日(日) ※小雨決行 ※10:00までに集合
AM森林散策 ~昼食~ PM森林散策 15:00頃解散予定

■ **集合場所** 藤波ダム公園入口トイレ駐車場(藤波ダム管理出張所看板を目印にお越しください)

■ **参加料及び持参品** 2,000円(森林セラピーガイド料込み)
※お弁当希望の場合はプラス1,000円



■ **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(虫さされや草まけ予防)、履き慣れた運動靴

■ **予約方法** 1週間前迄に、上記のQRコードから、またはお電話にてご予約をお願いします。

※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17:00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。

健康料理教室

保健課食育・健康対策係 ☎75-4960

市の食育事業の取り組みとして、うきは市食生活改善推進会の指導の下「健康料理教室」を開催します。

テーマは「福岡県水産物を食卓に！～体力・気力・潤いを補う健康維持メニュー～」
料理初心者の方も作れるお料理にチャレンジしてみませんか？お申込みお待ちしております！！

11月24日(木) 10:00～12:00頃(受付 9:30～)

御幸コミュニティセンター1階 調理実習室

～メニュー～

わかめとしらす干しの炊き込みご飯、
鰯と蛸のカレーマヨソース、牡蠣の茶碗蒸し、
柿プリン

募集人数：20名 (※定員に達し次第、締切)

申込締切：11月21日(月)まで

参加費：300円

調理講師：うきは市食生活改善推進会

耳納ねっと!の料理教室

再生工房 耳納ねっと! ☎76-2077

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。

・「チキンステーキオーリーブ乗せ」 11月11日(金) 10:00～

・「手軽にできるおせち料理」 11月25日(金) 10:00～

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。
皆様のご参加をお待ちしています。

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。

