



るり色ふるさと館の読書コーナーについて

図書館 ☎77-3050

るり色ふるさと館の2階に読書コーナーがあることをご存じでしょうか。ここには市立図書館で1度役目を終えた本が置いてあります。もしお気に入りの本がありましたら、ご自由にお持ち帰りいただけます。また、毎月第1、第3土曜日14:00から14:30の間、ボランティアによる読み聞かせを行っています。大人も子どもも気軽にご参加ください。なお、ワクチンの接種会場との兼ね合い等により中止の場合もありますので気になる方は1度お問い合わせください。 ●問合せ 高松 ☎090-4482-9457

門松カード無料配布！

農林振興課林政係 ☎75-4975

うきは市緑づくり推進協議会では、緑化運動の一環として、日本の自然美の代表といえる松を乱伐等から守るため、門松の代用として「門松カード」の普及に努めています。

右記配布場所で無料配布していますので、ぜひご利用ください。

※デザインは変更になる場合があります。

■配布期間
12月1日(木)～23日(金)

■配布場所
・農林振興課林政係
・浮羽市民課
(うきは市民センター2階)
・各自治協議会
※うきは市ホームページからもダウンロードできます。



介護予防サポーター養成講座 受講生募集

保健課介護・高齢者支援係 ☎75-4960

市では健康づくり、介護予防についての情報を知り、地域での「集いの場」や健康づくりなどの活動をサポートできるよう、下記の内容で養成講座を実施しています。

地域活動やサポートまでは自信がない…という方でも、まずはご自分の健康づくり、介護予防についての勉強の場として気軽にご参加ください。

【参加者の声】

- ★毎週の実技のおかげで、血糖値の改善がみられた。運動の習慣がついたので、地域のみなさんにも伝えたい。
- ★サポーター活動をしていると、地域のみなさんから元気をもらい、結果自分のためになっています。

★終了後、フォローアップ教室に参加いただきながら、希望者には地域での集いの場等へのサポーター活動にご協力いただいています。



【日程・会場等】

内容	介護予防概論	ロコモ・認知症	口腔機能向上	栄養・食事
講義	12月9日	1月13日	2月10日	3月17日
各講座1回以上参加	全日程金曜日 14:30～16:00			
実技	毎週金曜日に実施している『元気が出る学校』へ8回参加 毎週金曜日9:30～12:00			
会場 (実技・講義)	市役所 西別館(1月6日は、福富コミュニティセンター)			

※新型コロナウイルスの感染状況により中止させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

※途中からの受講でもかまいません。

講義は毎日の生活のなかでもすぐに役立つ内容で、実技は教室へサポート役として参加しますが、ご自分でお家でもできる体操等の実技が中心です。

事前予約制(申込み多数の場合は人数制限をさせていただきます場合がございます。詳細は、問い合わせ先へご連絡ください。)