

イベント『1日森林セラピー 妹川の滝めぐりコースを歩こう』

日時 8月27日(日) 9:30 集合 14:30 頃解散
午前・午後ともに森林散策 ※小雨決行

場所 調音の滝駐車場(うきは市浮羽町妹川3184)

料金 3,000円/1人(昼食は付いていません)
※お弁当希望の方は+1,000円に対応可。
実施3日前17時以降はキャンセル料が発生します
のでご了承ください

持物 昼食、飲み物、タオル、雨具、帽子、敷物、
長袖、長ズボン(虫刺されや草まけ予防)、
履き慣れた運動靴



夏でもひんやり
マイナスイオンをあびてみませんか?

予約方法(1週間前まで受付)

QRコードまたはお電話にて



うきは市癒しの旅先案内人協会
☎ 080-2714-6065

〈担当係〉うきはブランド推進課地域振興係
☎ 76-9059

イベント より健やかな生活をするために! 「健康料理教室」開催

強くて、しなやかな骨を目指して「骨活」を!

日時 8月24日(木) 10:00~ 正午頃(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

定員 20名(定員に達し次第締め切り)

申込 8月21日(月)まで

料金 300円 調理講師:うきは市食生活改善推進会

簡単で美味しい
骨づくりメニュー



- ・桜えびと青海苔,きのこのご飯
- ・納豆かけ豆腐
- ・小松菜とちりめんじゃこの和物
- ・切り干し大根と干し椎茸のスープ
- ・ラッシー風レモンミルク

問 保健課食育・健康対策係 ☎ 75-4960

イベント 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」開催

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 9月9日(土)
10:00~ 1時間半程度(受付 9:30~)

会場 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 料金 2,300円(材料費)

申込 8月26日(土)まで 講師 やよし 浩督さん

持物 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、樽、タッパ等の5ℓ以上入る容器)

※440円で容器の販売あり

※託児なし(お子様もご一緒に参加可能)

※密集等が気になる方は、当日材料のお持ち帰り(ご自宅自分で作る)することも可能

問 (有) 弥吉醤油 ☎ 77-2603