

イベント 1日森林セラピー 姫治の谷を歩こう



日時 9月24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 田箆諏訪神社(うきは市浮羽町田箆 1368)

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



心と体の健康への第一歩!
森へ遊びに来ませんか?

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

“海の野菜”海苔を食べて元気に!

日時 9月21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 9月19日(火)まで **料金** 300円



MENU

- ・海苔と焼き椎茸の香りご飯
 - ・海苔つくね
 - ・レタスの海苔サラダ
 - ・トマトと海苔のすまし汁
 - ・餃子の皮でチーズ磯部焼き
- ※メニューが変わる場合有り

調理講師:うきは市食生活改善推進会

問 保健課食育・健康対策係 ☎ 75-4960

イベント 「ボカシ作り教室」開催

生ごみなどを細かく切り、ボカシとあえて作ったたい肥は土になじみやすく、家庭菜園などに向いています。

今回は、米ぬかとEMと糖蜜を使った一般的なボカシと簡易なボカシ2種類を作ります!

日時 9月16日(土) **定員** 10名程度
10:00~11:30頃まで **料金** 無料

場所 再生工房(耳納クリーンステーション南側)



生ごみの分解を助ける微生物たっぷりのボカシを作ってみませんか?

問 再生工房耳納ねっと! ☎ 76-2077
市民生活課生活環境係 ☎ 75-4972

イベント 耳納ねっと!の料理教室

開催中!

リフォーム・布ぞうり・裂織・一閑張り・
きんつぎ教室・ダンボールコンポスト講習会

日時 9月8日(金) 10:00~
「スタミナ料理」

✓事前予約
✓受講料+材料代

日時 9月22日(金) 10:00~
「ジビエ肉を使ったごぼう料理」

必要です!!



皆様のご参加を
お待ちしております!

〈問合せ〉再生工房耳納ねっと!

☎ 76-2077