

4月7日(日) 10:00 ~ 12:30 頃

## 森林セラピー & 森のカフェ

癒しの森「Dr. 安元の森」でティータイムをしませんか? ※小雨決行

**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)

**料金** 3,000円 / 1人 (ガイド料+お茶菓子付き)

**持物** 飲み物、タオル、雨具、帽子、敷物

**服装** 長袖、長ズボン (虫刺されや草まけ予防)、履き慣れた運動靴



**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



3月12日(火)・19日(火)

## ノルディックウォーキング体験会

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、全国各地で大人気です。一見、杖のように見えるポールは正しい使い方をマスターすると、何も持たずに歩くウォーキングよりエネルギー消費量がアップし、姿勢改善効果も期待でき、日頃の歩き方の見直しに繋がります。

**日時** ①基礎編 3月12日(火)

9:00~11:30

②実践編 3月19日(火)

9:00~11:30

※原則、両日参加

**場所** うきはアリーナ  
(研修室・多目的アリーナ)

**内容** 血圧測定・健康チェック、  
講話と実技の体験

**対象** おおむね65才以上の方 10名

**持物** 水分補給用の水またはお茶、  
室内用・外用運動シューズ、  
動きやすい服装(ジーパン不可、  
帽子等)

体験会終了後、  
自主サークルで  
の活動をご案内

¥300

初回のみ必要

※レンタルポール料・  
会場使用料を含む



コロナ禍で体力低下が問題視されている今、  
屋外で気軽にできるノルディックウォーキング  
をぜひ一度体験してみませんか?



自主活動サークル  
UNW うきはノルディック  
ウォーカーズ

毎週1回程度、屋外での活動を中心に、  
感染予防対策として健康チェックと距離を保ち  
ながら、健康づくりと仲間づくりを楽しんで  
います。体験会でノルディックウォーキング  
の基礎を学んだ後は楽しく実践あるのみ!  
日程については体験会でお尋ねください。

代表 中山 則弘

**申込み・問合せ**

3月8日(金)まで  
(定員になり次第締め切り)

保健課 介護・高齢者支援係  
☎ 75-4105