



うきは市長選挙 立候補予定者説明会

〈問合せ〉
うきは市選挙管理委員会事務局
☎ 75-4980

令和6年6月30日（日）執行予定のうきは市長選挙の
立候補予定者説明会を開催します

日時：令和6年5月24日（金）午前9時から

場所：うきは市役所3階 302会議室
（うきは市吉井町新治316番地）



うきは市 食生活改善推進員養成教室 受講生募集！

〈申し込み・問合せ〉
保健課 食育・健康対策係
☎ 75-4960

この教室では栄養や運動、生活習慣病などについて
基礎知識を身に付け、食生活の改善を中心とした健康
づくりのボランティア活動ができる人を養成します。

活動の様子は4月号で特集されています▶



この機会に教室に参加し、
健康づくりについて学んでみませんか？
多数の参加をお待ちしています！

開催日	内容
1 6/6（木） 9:30～12:00	開講式 / [講義] うきは市の食育と食生活改善推進員の活動
2 6/27（木） 9:30～12:00	[講義] うきは市の健康とわたしの健康 ～健診結果から～
3 7/18（木） 15:00～17:00	[講演] 「高血圧について」 講師：土橋 卓也 先生（製鉄記念八幡病院 理事長）
4 7～9月	[見学] 離乳食教室
5 7/25（木） 9:30～12:00	[講義] 栄養の基礎 ～自分の食生活を振り返ろう～
6 8/1（木） 9:30～12:00	[講義] 栄養バランスとは ～バランスの良い献立の立て方～
7 8/22（木） 10:00～13:00	[調理実習①] 高血圧予防の食事
8 9/5（木） 10:00～13:00	[調理実習②] 糖尿病予防の食事
9 9/26（木） 9:30～12:00	[講義] 健康づくりのための運動
10 10/3（木） 9:30～12:00	[講義] これからの食育活動の進め方 / 閉講式

会場

1・2・3・5・6・9・10 ▶うきは市役所 西別館 健康増進室
4 ▶るり色ふるさと館 調理室 7・8 ▶御幸コミュニティセンター 講習室・調理室

■対象 うきは市在住（おおむね70歳まで）で、原則すべての講義等に参加できる方
教室修了後、うきは市食生活改善推進員としてボランティア活動に参加できる方

■定員 20名（定員になり次第締切） ■受講料：無料

■申込締切 5/23（木）



新しい仲間を大募集
一緒に活動しませんか