

## ふみなび(宇美町生涯学習情報)

### ワークライフバランス

#### ①リンパ体験講座

リンパ液が滞りなく流れることは人間本来の自然治癒力を高め健やかな心身へと導くことです。この回ではリンパの凄さを体感する講座です。

▼日時 10月14日(土) 10時～11時30分  
▼参加費 1,000円

#### ②リンパトリートメント講座(全5回)

リンパトリートメントとは「体内に蓄積された老廃物や毒素をリンパ液にのせて排泄する」ための手法です。この講座はリンパの仕組みを知り、自分の体を自分で整えるための技術を学ぶ基本講座です。

▼日時 10月21日、11月4日、11日、25日、12月2日  
各(土) 10時～11時30分  
▼参加費 5,000円  
▼教材費 3,240円  
▼定員 30名

### 【①②共通事項】

▼講師 NPO法人リンパメデイカルセラピー協会 代表 古賀悠記子氏

▼対象者 関心のある女性

#### ③酵素と元気

植物性由来の乳酸菌で作る豆乳ヨーグルト

酵素を学ぶこの講座では単にヨーグルト作りではなく「乳酸菌を育てる」「植物性ヨーグルトができる」という仕組みを知り、実際に作って持ち帰ります。(試食あり)

▼日時 9月30日(土) 10時～13時  
▼講師 ホルモン免疫栄養学アドバイザー 荒木みつえ氏  
▼参加費 1,000円  
▼定員 36名

### 【①②③共通事項】

▼場所 しず・うみ ※お子様同伴の受講はご遠慮ください。

▼申込 しず・うみ FAX 0932-0578

## 学ぶ

### ふみの里スポーツクラブ「脳すっきり健康体操」

手先や足先を使いながら、楽しく脳を活性化させて、認知機能の低下を予防する運動を行います。椅子に座って行う運動が主なので、膝が悪い方でも安心して参加できます。笑顔やコミュニケーションが生まれる楽しい教室です。

▼開催日 毎週金曜日  
▼時間 10時～11時  
▼場所 早見公民館  
▼講師 八木ちあき氏(ふみの里スポーツクラブ指導者)  
▼参加費 2,000円(回数券(4,000円の5枚綴り)を購入し、参加の際に一枚ずつ提出してください。)

▼必要なもの 飲み物、タオル(動きやすい服装で参加ください)

▼申込 NPO法人ふみの里スポーツクラブ(まなびや・うみ内) ☎080-7004-1439

### 女性の健康セミナー「心と体の声を傾けよう」

更年期のからだやこころの不調を乗り切って、いきいきと

## 文化

### 福岡刑務所矯正展のご案内

法務省が主催する「社会を明るくする運動」の一環として、刑務所、少年院、少年鑑別所などの矯正施設の業務内容を広報するとともに、刑務所で製作した刑務所作業製品などの販売を通じて、刑務所の業務内容などへのご理解およびご協力を得ることを目的として、第29回福岡矯正展を開催します。

▼日時 11月3日(金・祝) 9時～15時30分  
▼場所 福岡刑務所 (障子岳南6-1-1)

※敷地内に来場者用駐車場を確保しています。

▼催し 刑務所製品販売、刑務所見学、刑務所内給食や使用物品の写真紹介、出店(フードコート)、バザー、ステイジイベント、布ぞうりの製作体験など

▼福岡刑務所作業部門 担当:古賀、熊野 ☎0932-06650(代表) (内線1403)

## 韓国扶餘郡の「サピ少年団」が町でホームステイしました

8月1日(火)～4日(金)の3泊4日間で、大韓民国扶餘郡から18名の「サピ少年団」が、町内のホストファミリーとホームステイ交流を行いました。

昨年、扶餘郡で交流をした学生は、約1年ぶりの再会となりました。大野城跡、宇美八幡宮、福岡タワー、太宰府天満宮などを見学し、両国の学生にとっては貴重な思い出になったことでしょう。これからも町と扶餘郡の架け橋として、さらに絆が深まっていくことを願っています。



町と扶餘郡の学生で記念撮影

## 平成29年度 宇美町の自然を体感しよう! ～井野山360度パノラマ夜景ウォーキング～を開催しました

8月11日(金・祝)の山の日に、町として初めて井野山の夜景を楽しむウォーキングを実施し、町内外から約60名の方が参加され、井野山山頂にある展望台を目指しました。

今回は、夕方に役場を出発して、山頂では色鮮やかな夕焼けを、さらには全方位360度に広がる美しい夜景を楽しみました。山頂からの眺めに歓声があがり、参加者の方は街の光が描く鮮やかな夜景にしばらく目を奪われていました。



▲参加者の皆さん(福岡市方面を背景に)



▲光り輝く夜の太パノラマは圧巻でした!(春日市方面)

## チャレンジキャンプ～リヤカー旅行～

自然の中での活動を通して、自立心や忍耐力、協調性を養うことを目的として、井野小おやじの会がチャレンジキャンプを企画し、7月29日(土)、30日(日)に、井野小卒業生を含めた5・6年生の希望者25名が、リヤカーに荷物を積んで一本松公園(昭和の森)まで移動し、一泊キャンプを行いました。

子どもたちで考えた食材を使った特製カレーは格別でした。猛暑の中の活動でしたが、安全面のサポートをおやじの会が行い、無事やり遂げることができました。

地域の大人の支援を受けて、やり遂げた今回のキャンプが、子どもたちにとっての原体験となることを願っています。



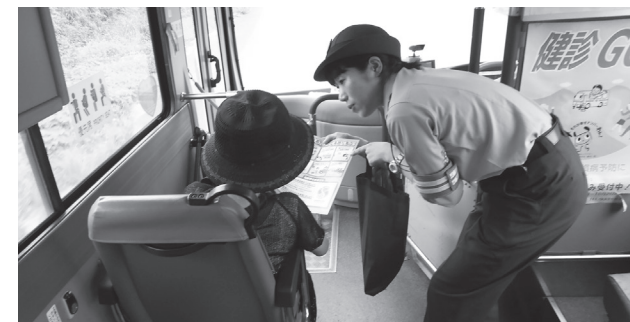
▲坂道もがんばるぞ!



▲キャンプに参加した子どもたち ▲協力して作った特製カレー

## 粕屋警察署の交通安全啓発活動

7月24日(月)に、福祉巡回バス「ハピネス号」内において、粕屋警察署主催の交通安全啓発活動が行われました。ハピネス号の利用者に対して交通事故防止のための啓発用チラシと反射材を配布し、交通事故を未然に防ぐためのポイントなどについて説明を行いました。



声をかけ啓発活動を行う粕屋警察署員