200海里の森づくり植樹交流会

参加者募集!!

この植樹交流会は、福岡都市圏広域行政事業組合による流域連携基金事業の一環として、福岡都市圏の住民に、水源地域の自然の大切さを周知することを目的に毎年実施されています。今回は宇美町の住民の方が対象です。ぜひこの機会に参加してみませんか？

タイムスケジュール（予定）

7時半	宇美町役場集合、出発
	車中（都市圏の水事情ビデオ上映）
10時半	鯛生金山到着　開会式
	植樹交流
12時	昼食交流（バーベキュー）
13時10分	金山体験（砂金採り、金山入坑）
14時40分	閉会式　鯛生金山出発
15時	
18時	宇美町役場到着、解散

実施日	11月23日（祝）　※少雨決行
目的地	大分県日田市中津江村合瀬　鯛生金山（大型バスで移動）
集合解散場所	宇美町役場正面玄関前駐車場
集合時間	7時半（時間厳守でお願いします）
解散時間	18時頃（予定）
参加料	無料
持ってくる物	植樹作業のできる服装（汚れても良いジーンズ、作業ズボン等）で参加してください。山の天気は変わりやすく、また平地より低温のため、着替えや上着があれば安心です。 長靴（晴天が続いている場合はスニーカーでも大丈夫です） 手袋、帽子、雨具、タオル、飲み物（売店もあります）
参加資格	宇美町在住の方（小学生以下は保護者同伴）
定員	40名
申込期限	10月14日（金）17時まで（定員になり次第締め切ります）
申込方法	電話またはe-mailによる申込。 事業名（２００海里の森づくり植樹交流会参加希望）と応募者全員分の必要事項を明記してください。 必要事項：郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号（緊急連絡先） ※申込者を宇美町で取りまとめ、福岡都市圏広域行政事業組合に提出します。
申込・問い合わせ	総合政策経営課行政経営監理係　担当：大神、松田 TEL９３４－２２４７ e-mail：seikei@town.umi.lg.jp

かすやを学ぶ健康ウォーキングプロジェクト「かすや漫遊　健康ウォーク」参加者募集!!

糟屋中南部地域６町と福岡県で構成する糟屋中南部広域連携プロジェクト推進会議では、健康増進と地域学習、交流活動を通じた地域の活性化を目指す「かすや漫遊　健康ウォーク」を各町で開催します。皆様の参加をお待ちしています。詳しくは、開催町へお問い合わせください。

直近のウォーキングイベント開催情報

開催町	粕屋町	篠栗町
テーマ	バラと歴史とウォーキング	森を歩く（森林セラピー基地篠栗オープン１周年記念イベント）
日時	10月29日(土)９時～12時	10月２日(日)８時半～13時
集合場所	粕屋町役場　正面出入口前	オアシス篠栗
コース	粕屋町役場→駕輿八幡宮→バラ園→三宮神社→福岡ルクル	①落陽、大杉コース ②奥の院コース ③仏岩コース ④夫婦杉コース ⑤ノルディックウォーキング
距離	約５km	①約２．０km　④約１．８km ②約２．０km　⑤約８．０km ③約２．０km
料金	無料	①～④　２,５００円(弁当付き) ⑤　１,０００円(弁当付き)
定員	30名※申込先着順	①14人②７人③14人④14人 ⑤１００人　※各コース先着順
申込期間	９月12日（月）８時半～ 10月11日（火）17時	９月１日（木）９時～ ９月22日（木）17時
申込方法	電話またはe-mailで、氏名、年齢、住所、電話番号、参加人数を連絡	電話、ネット申請で、氏名、住所、電話番号、参加人数を連絡
申込・問い合わせ	粕屋町役場　政策経営課総合政策係 TEL９３８－０１７５ e-mail bosyu@town.kasuya.fukuoka.jp	篠栗町役場　産業観光課 TEL９４７－１１１１ http://www.sasaguri-therapy.jp/

※宇美町のウォーキングイベントは、平成24年３月末頃を予定しています。
宇美町総合政策経営課　TEL９３４－２２４７

うみハピネス・トレーニングルーム
健康運動はじめましょう！こんな方々を、お待ちしています！

運動が初めての方、不安な方

「５回コース」で、効果的な運動方法、トレーニング機器の使い方などを、健康運動指導士がご説明します。

身体測定(体脂肪率など)や簡易な体力測定で現状把握し、結果を参考に無理のない目標を設定しましょう。

主治医から運動をすすめられた方

生活習慣病の予防、改善に効果的なニコニコペースの有酸素性運動をはじめ、腰痛、膝痛、転倒予防など、目的や身体状況に応じた健康運動をご紹介します。

また、血圧、体重、運動のデータを管理し、定期的にグラフでお渡しします。効果を確認しましょう。

仕事や家事が忙しくて時間がない方

短時間でいいから運動したい、という方の健康づくりを応援する「ラストタイム券」をご利用ください。

火～土曜日　20時～21時
日曜日　16時～17時
１時間１００円で利用できます。

子育て中のパパ、ママ

託児(無料)を利用してリフレッシュしませんか？
★対象は、町内在住の生後４ヶ月以上～未就学児です。
★火～金曜日の託児で、事前予約が必要です。
★時間帯など、詳細はお問い合わせください。

気軽に運動を楽しみたい方

リズム体操、ステップ運動、肩こり、腰痛体操など、予約なしで自由に参加できる、20分程度のミニレッスン「かてて講座」で、楽しく運動しましょう！

利用案内

◆利用時間　火～土曜日　10時～21時
　　日曜日　10時～17時
◆休室日　月曜日、祝日、お盆(８月13日～16日)
　　年末年始(12月28日～１月４日)
◆利用対象　15歳以上※中学３年生は保護者同伴
◆利用料金　（１回の利用は２時間）
　　町内在住、在勤、在学の方　３５０円
　　※お得な回数券(12枚３，５００円)もあります。

【問い合わせ】　健康福祉課健康づくり推進室（うみハピネス内）　TEL９３３－０７７７