

上毛生き活き塾

第2回 健康づくりノルディックウォーク教室 参加者募集

■上毛町生き活き塾とは
誰もが、住みなれた地域で生き活きと暮らせるように、様々なプログラムを実施し、皆さんの健康寿命の延伸に寄与することを目指しています。

元気な身体を維持するには、無理なく楽しく運動を続けることが大切です。

ウォーキングは、「いつでも、どこでも、誰でも」気軽におこなうことができる運動として注目されており、近年、愛好者が増えています。

特に、2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーク」は、正しい姿勢で体全体を使って歩くため、効率の良い歩き方が身につく、ダイエット効果はもちろん、認知症予防などが期待されています。健康づくりの一環として、幅広い年代の方を対象としたノルディックウォーク教室を開催します。

- 開催日時 10月14日(土)15:00~17:00
■場 所 牛頭天王公園
■内 容 楽しく歩いて健康づくり「ノルディックウォーク」
(1)ノルディックウォークのお話
(2)ポールを使ったストレッチ
(3)ノルディックウォークで公園散策
■対 象 者 健康づくりやウォーキングに関心のある方
■定 員 20名(先着順)
※町内在住の方を優先させていただきます。
■参 加 料 (1)ポールをお持ちの方200円
(2)ポールをお持ちでない方 500円
※傷害保険代込み
■講 師 中川 晋吾氏 ノルディックウォーク公認指導員(鍼灸師・柔道整復師)
■申込方法 電話またはファックスで、住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

●問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線166) FAX 84-8021
地域包括支援センター TEL 84-7322 FAX 84-7323



行政相談週間

10月16日(月)~22日(日)は全国一斉の「行政相談週間」です。行政相談とは、総務大臣から委嘱を受けた行政相談員が、行政全般についての苦情や要望・意見を受け付け、みなさんの声を行政の改善に役立てる制度です。より多くの皆さんの声を行政に役立てるため、あなたの声をお聞かせください。

相談は無料で秘密は堅く守られます。お気軽にご相談ください。

◎特設行政相談所の開設

- 日 時 10月17日(火)9:00~12:00
■場 所 上毛町役場2階第2会議室B
■行政相談員
・新吉富地区 矢野洋一さん(吉岡) TEL 72-2950
・大平地区 藤本久雄さん(西友枝)TEL 72-4702

●問い合わせ先
総務課 総務係 TEL 72-3111(内線113)
総務省九州行政評価局 TEL 092-431-7082(直通)

~ちょっとお洒落にクラシック~
ウィンターコンサート12th
楽しいおしゃべりと共に...

- 日 時 11月3日(金・祝) 開場13:30 開演14:00
■場 所 吉富フォーユー会館
■演 奏 者
ピアノ 高橋多佳子(第12回ショパン国際ピアノコンクール第5位入賞)
ヴァイオリン 扇谷泰朋(日本フィルハーモニー交響楽団ソロコンサートマスター) ほか

- チケット
自由席 3,500円(当日 4,000円)
指定席 4,500円(当日 5,000円)
※ただし前売券完売の場合、当日券の販売はありません。
■後 援
上毛町教育委員会、豊前市教育委員会、築上町教育委員会、吉富町教育委員会

●問い合わせ先
プリティ・ママン代表 松田 TEL 090-8919-8059

第20回「耶馬の森林」植樹の集い
参加者募集

上毛町をはじめ中津市から北九州までの日豊本線沿線の市町では、「耶馬溪ダム」と「山国川」からの「水」の恩恵を受けています。その命を育む水源「耶馬の森林」を守り、「水」との共生を図るため、関係市町からの参加者を募り植樹イベントが開催されますので参加者を募集します。

- 日 時 11月4日(土)10:30~13:00
■植樹会場 耶馬溪ダム湖畔(現地集合、現地解散)
■対 象 者 町内在住の方
■申込方法 上毛町役場建設課窓口でお申し込みください。
■定 員 10名程度 ※先着順
ただし、小学生以下のお子様は、保護者同伴をお願いします。
■募集期間 10月10日(火)~23日(月)
※定員になり次第締め切り
■参加費 無料
■その他
・動きやすく、汚れても良い服装・履物でお越しください。
・イベント当日は、会場周辺の気温が低く、肌寒いことが予想されますので防寒対策を行ってご来場ください。
・当日の昼食は、お弁当を用意しています。
・雨天の場合は、植樹は行わず、別会場にてアトラクションが催されますが、少雨により植樹を行う場合もありますので、合羽などの雨具は、各自でご用意ください。
●申し込み・問い合わせ先
建設課 上下水道係 TEL 72-3111(内線192・198)

地域のリーダーを目指す
「女性応援研修」参加者募集

- 主な内容
・「NWE Cグローバルセミナー」への参加
主題「女性の活躍促進に向けた取組 ドイツの経験から考える」
・男女共同参画講座
・駐日外国公館訪問
■会 場 東京都千代田区 外
※事前研修は、福岡市内で実施します。
■研修時期 12月6日(水)~8日(金)
※事前研修(1回)あり。
研修終了後、報告書を作成していただきます。
■対 象 県内に居住し、平成29年4月1日現在20歳以上65歳以下の女性で、地域の団体で男女共同参画などに関する活動を行っており、研修終了後、地域でより積極的な活動が期待できる方。
■募集人員 20名(書類選考)
■参加費 6~7万円程度
■申込締切 10月13日(金)
■申 込 先 住民課 生活窓口係
●問い合わせ先
福岡県男女共同参画推進課 参画推進係
TEL 092-643-3391

平成29年度上毛町生涯学習講座シリーズ
「パソコン中級講座(Word2010)」

Wordの便利な機能を学び、日頃の文書作成やパソコン操作の悩みを解決しませんか。

- 日 程 11月15日(水)~12月13日(水)
毎週水曜日・全5回 19:00~21:00
■場 所 西吉富小学校パソコン教室
■内 容 差し込み印刷やExcelの表の貼り付けなど、Wordの応用操作を学びます。
■対 象 者 Word 2010を学びたい町内在住の方
※パソコンの基本操作(電源操作、マウス操作、文字の入力)ができ、Word・Excelの使用経験がある方
※原則として5回とも受講できる方
■定 員 10名 ※先着順
■講 師 上毛町役場長寿福祉課 主任主事 森重 了一
■受講料 3,000円(テキスト・USBメモリ代)
※テキスト名
「FOM出版 よくわかるWord2010応用」
■申込方法 教育委員会・げんきの杜・たいへいの里(大平支所)・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターの窓口に設置している申込用紙を教育委員会窓口にて持参してください。
※郵送及び電話での申し込みは不可
■申込期間 10月13日(金)~24日(火)
■主 催 上毛町中央公民館
■共 催 上毛町教育委員会
●問い合わせ先
教務課 社会教育係 TEL 72-3111(内線174)

敬愛会 感謝祭

生き活き大笑いコンテスト、餅まきなど楽しいイベントがもりだくさん。模擬店も多数出店します。お誘いのうえお越しください。

- 日 時 10月15日(日) 10:00~15:00 ※雨天決行
■場 所 たいへい苑広場(西友枝1938-1)
■テ ー マ 生き活き元気~今年もやります感謝祭~
●問い合わせ先
敬愛会 TEL 72-4177

平成29年度 豊前市外二町清掃施設組合
リサイクル講座受講生募集

- 講 座 名 正月飾り作り
■開 催 日 11月10日(金)10:00~12:00
■場 所 豊前市外二町清掃センター(豊前市大字八屋322-45)
■募集人数 12名
■申込期間 10月6日(金)~27日(金)(土、日、祝日を除く)
■受付時間 8:30 ~16:30
●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192