

伝言板

「憲法週間」 無料法律相談会

●主催 県弁護士会
【福岡部会】
 ●日時 5月17日(火) 10時～午後3時30分
 ●同19日(木) / 午前10時～午後3時30分
 ●会場 県弁護士会・天神弁護士センター(福岡市中央区渡辺通5・14・12/南天神ビル2階)
 ●定員 先着100人
 ●予約方法 4月26日(火) 午前9時から

【北九州部会】

●日時 5月18日(水) 午前9時30分～午後0時30分 / 同1時30分～同4時30分
 ●会場 北九州弁護士会館(北九州市小倉北区金田1・4・2/裁判所構内)
 ●定員 先着100人
 ●予約方法 5月2日(月) 午前9時から、北九州法律相談センター ☎093(561)0360へ電話で予約する

同センター ☎092(741)3208へ電話で予約する

【飯塚部会】

●日時 5月9日(月) 午後1時～同4時
 ●会場 飯塚法律相談センター(飯塚市新立岩6・16/弁護士ビル3階)
 ●定員 先着12人
 ●予約方法 4月25日(月) 午前9時から、同センター ☎0948(28)7555へ電話で予約する

特別公開 「歌人たちの競演」

●主催 宗像大社神宝館
 ●期間 4月15日(金)～6月6日(月)

●時間 午前9時～午後4時30分(入館は同4時まで)
 ●場所 宗像大社神宝館 3階・展示室
 ●主な展示品
 ●伝宗像大宮司氏真奉納扁額(天正年間) 8面
 ●福岡藩主第三代黒田光之辺津宮内陣奉納扁額(延宝八年) 29面ほか
 ●拝観料
 ●大人 500円
 ●高・大学生 300円
 ●小・中学生 200円
 *詳しくは同大社ホームページ <http://www.munakata-taisha.or.jp/>を確認を

赤十字幼児安全法 支援員養成講座

●問い合わせ先 宗像大社 ☎(62)1311
 ●主催 日本赤十字社福岡県支部
 ●日時 6月15日(水) 同17日(金) 午前10時～午後4時
 ●場所 日本赤十字九州国際看護大学・オーバルホール(アステイ1・1)
 ●内容 子どもの病気と看病の仕方など
 ●受講要件 満15歳以上

●定員 抽選で20人
 ●受講料 無料
 ●教材費 1500円
 ●持参品 筆記用具、大判ハンカチ(薄手)1枚、パンティストッキング1足、実技ができる服装
 ●申込期間 4月25日(月)～5月23日(月)
 *当日消印有効
 ●申込方法 ①住所②氏名③年齢④電話番号(携帯電話)⑤講座名⑥開催日⑦場所名を明記して、同支部福祉推進課へいずれかの方法

初心者ボウリング 体験教室受講生募集

●主催 市ボウリング協会
 ●日程
 ●火曜日コース 5月10日(火)～
 ●水曜日コース 5月11日(水)～
 ●金曜日コース 5月13日(金)～
 ●土曜日コース 5月14日(土)～
 ●申し込みも月3回開催(祝日は休み)
 ●電話は月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時
 ●申込方法 5月9日(月)までに、宗像シティボウルへいずれかの方法で申し込む ☎(36)6833
 ●直接窓口

これからの観光のあり方を考える 体験観光ワークショップ

市では、市内で農業や漁業、工芸などの体験型観光を実践している事業者を対象に、これからの市内の観光について考えるワークショップ(研修会)を1月19日、2月7日、3月1日、市役所で開催。各回とも約30人のメンバーが白熱した議論を交わしました。



ワークショップの様子

1回目は「知り合うこと」をテーマに、お互いの活動を知ることがを目的に意見交換を実施。「事業者同士がお互いを知らない」「宗像市の知名度が低い」「受入体制が整っていない」といった課題を出し合いました。

2回目は「磨き合う」をテーマに、1回目のワークショップで出た課題をどう解決するかについて、3回目では「ひろげる、つなげる」をテーマに、具体的な解決の方策を検討しました。

市では本年度、今回のワークショップを受けて、体験観光を実践している事業者が何をしているのか、まずはお互いがよく知り合い、さらには磨き合うことを目的とした「事業所を巡るバスツアー」を参加者のみなさんと開催する予定です。

市内には、地引き網やみかん狩り、陶芸など、体験型の観光資源が豊富にあります。市では、今後さらに事業者間のつながりが強化され、これらを一体的に売り出し、地域全体の集客力を高めるためのサポートをしていきたいと考えています。

■問い合わせ先 商工観光課観光係 ☎(36)0037



ちょっとした工夫で健康づくり 「ながら運動」

歩行や掃除、買い物中など、日頃の生活の中でちょっと工夫するだけで健康づくりができる「ながら運動」。今回は、誰でも椅子に座ってできる「ながら運動」を紹介します。消費エネルギーの向上が期待でき、筋力の維持や向上にもつながります。

●おなかのシェイプアップ(写真①)

①両膝を5～10cm程度引き上げ、その状態を維持します
 ②20秒を2～3セット実施します
 →腰痛予防に効果があります

【ポイント】

- ①体を丸くすると効果アップ
- ②ゆっくり両膝を引き上げてみましょう



●足の引き上げの強化(写真②)

①左右交互に膝を5～10cm程度引き上げ、足踏みをします
 ②30回を2セット程度実施します
 →転倒予防に効果があります

【注意点】

呼吸は止めず自然な呼吸で実施します

【ポイント】

- ①膝に手を置いて重りの代わりにすると効果アップ
- ②膝の引き上げを意識してみましょう



今回紹介したメニューは、ほんの一部です。低強度ですが、継続することで身体的に良い傾向になることが期待できます。

■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377