

第12回 Nantan 健歩会 & Uji 健歩会研修交流会

Uji 健歩会がホスト役である今回、平成の修復工事を終えた世界遺産「宇治上神社」・「平等院鳳凰堂(阿弥陀堂内見学、ガイド有)」と鳳翔館、秋色に染まった庭園をゆっくりと散策していただく企画としました。

会員各位多くのご参加をお願い致します。(雨具、各自持参品の外に名札、バンダナを着用してください)

詳細は、・平成27年11月26日(木)雨天決行、・午前9時00分(時間厳守)・JR 宇治駅北側駐車場前、
・昼食、交流会場所: 宇治市民会館(宇治公民館)宇治市宇治里尻71-9 **ウォーキング事業部**

【平成27年度市民・会員対象研修講演会】

暮らしに役立つ天気予報 <予報で防災・減災>

普段何気なく見ている、毎日の天気予報の見方や防災のための注意報・警報の読み取り方、避難について等、気象情報を生かす力を身につけます。また、近年の異常気象で多く発生しているゲリラ豪雨・竜巻の仕組みなどを知ること、急な増水や突風から身を守る行動について考えます。



ウォーキングや日々の生活で災害から身を守る方法を楽しく身につけてみませんか! <手話通訳あります>

- ・日 時: 平成27年12月3日(木) 午後1時30分～
- ・会 場: 宇治市生涯学習センター 第1ホール
- ・講 師: 日本気象予報士会 関西支部 支部長 中島保則 先生
- ・定 員: 150名(申し込み順) 無 料
- * 会員は名札・バンダナを着用してください。

研修事業部

平成27年度 宇治市男女共同参画支援センター市民企画事業奨励事業

のぼそう健康寿命 & 健幸華齢

プレコグ体操で認知機能低下を遅らせる ～男女が生き生きと暮らすために～

- ・プレコグ体操は、血管を柔軟にするストレッチと脳への血液循環を良好にする体幹筋トシ、自分で行う頭のマッサージ、さらに脳と体を同時に使うことで脳細胞を活性化させる体操です。
- ・認知症の前段階である軽度認知障害は、早い人で50歳から始まるといわれていて、症状が出る前からトレーニングしておくことで、発症を遅らせることができます。

平成27年 ■ 11月10日(火) 頭のマッサージで脳イキイキ

■ 12月 8日(火) 認知機能低下を遅らせる体幹筋トシ

- ・時 間: 午後1時30分～3時30分
 - ・会 場: ゆめりあ うじ4階会議室1 (JR 宇治駅前)
 - ・定 員: 45名
 - ・会 費: 500円 (当日受付)
 - ・講 師: 華学和博氏 (健康運動指導士)
 - ・持ち物: 敷物、タオル、お茶
- 申し込み先: すこやか体操連絡会 会長 黒澤弘和(☎23-7949)まで

【会報作りに力を貸してください】

会報100号(記念号)の発行を終え、(´▽`) ホットする間もなく本号(101号)の発行です。事務局では、会員の皆さまの期待に応え会報を継続して発行するため、スタッフとして力を貸していただける方をお待ちしています。新しい発想で新しい紙面づくりを共に進めていきませんか。お気軽に事務局へご連絡(お問い合わせ)下さい。(要 PC 操作) **事務局**

Uji 健歩会 2015/11月～12月の予定 * 諸般の事情で日程や会場変更の場合があります、ご注意下さい。

月	日	時	内 容	会 場	対 象
11月	7日	11:00~	「うー茶ん」フェスタ	うじ安心館	市民・行政・会員
	12日	9:30~	1 班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:19日(木)	JR 京都駅 北出口西側	市民・会員
	13日	9:30~	ウォーキングマップ作成会議-⑩	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	17日	9:30~	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	26日	9:00~	Nantan 健歩会 研修交流会 (詳細は配布済のチラシ確認)	JR 宇治駅 北側駐車場前	行政・両会員
12月	3日	13:30~	市民・会員対象研修講演会<暮らしに役立つ天気予報>	生涯学習センター第1ホール	市民・行政・会員
	7日	9:30~	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	8日	13:30~	(11/6.の事業)特定保健指導てくてく会 - ③ 2班担当	うじ安心館5F 集団指導室	行政・担当会員
	10日	9:30~	2 班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:17日(木)	近鉄竹田駅	市民・会員

以降の 行事予定	1 月 行事	2 月 行事	3 月 行事	日 時	会 場
	役員会	班例会	特定保健指導てくてく会-④1班担当	平成28年 1月 日() 9:30~	うじ安心館 3F 市民活動室
				平成28年 1月20日(水)10:00~	檀原神宮・今井町方面
				平成28年 1月22日(金)13:30~	うじ安心館 5F 集団指導室