

協力事業部 報告

特定保健指導 てくてく会 ① 実施報告

平成28年4月12日(火) 10:00～12:00、本年度の第一回目がうじ安心館3Fホールで実施され、ウォーミングアップ、クールダウンのストレッチ体操指導、ウォーキング支援を実施。出席は一般参加者5名(男性4名、女性1名)、行政5名、会員6名でした。

保健師さんのオリエンテーリングの中で、ウォーキングをしている人は、脳から幸せホルモンが出ていると聞き、これからも一人でも多くの方々にウォーキングを続けて頂けるよう、何らかの形でお手伝いができればと思いました。

今回のウォーキング支援コースは、うじ安心館⇄太陽ヶ丘でした。参加者の中には、すでにUji健歩会例会に参加されている方や、今期のウォーキングリーダー養成講座に申し込まれた方もおられました。

平成28年度 Uji健歩会・健康生きがい課 協力事業 予定表

No.	実施予定日時	内容	場所
1	4月12日(火) 9:30～	てくてく会 ①	3階ホール
2	4月25日(月) 9:30～	協力事業説明会	3階ホール
3	5月2日(月) 9:30～	マップ作成 ①	市民活動室
4	5月24日(火) 9:30～	マップ作成 ②	市民活動室
5	6月8日(水) 9:30～	てくてく会 ②	3階ホール
6	6月8日(水) 9:30～	マップ作成 ③	市民活動室
7	6月21日(火) 9:30～	マップ作成 ④	市民活動室
8	7月1日(金) 9:30～	マップ作成 ⑤	市民活動室
9	7月22日(金) 9:30～	マップ作成 ⑥	市民活動室
10	8月10日(水) 9:30～	マップ作成 ⑦	市民活動室
11	8月31日(水) 9:30～	ストレッチ研修会	3階ホール
12	9月8日(木) 9:30～	マップ作成 ⑧	市民活動室
13	9月15日(木) 13:30～	検診結果の勉強会	3階ホール
14	9月28日(水) 9:30～	マップ作成 ⑨	市民活動室
15	10月10日(月) 9:30～	スポーツまつり	太陽ヶ丘
16	10月14日(金) 9:30～	マップ作成 ⑩	市民活動室
17	11月16日(水) 9:30～	マップ作成 ⑪	市民活動室
18	12月12日(月) 13:30～	てくてく会 ③	3階ホール
19	1月30日(月) 13:30～	てくてく会 ④	3階ホール
20	2月24日(金) 13:30～	てくてく会 ⑤	3階ホール
21	3月21日(火) 9:30～	てくてく会 ⑥	3階ホール
22	3月22日(水) 9:30～	協力事業まとめ	3階ホール
23	未定	うー茶んフェスタ	詳細検討中

平成28年度 Uji健歩会・健康生きがい課 協力事業 予定

平成28年4月25日(月)に平成28年度協力事業説明会が開催され、健康生きがい課から3名の方々、会員40名が出席しました。

全体説明の後、各班に分かれて役割分担の打ち合わせを行い、てくてく会、マップ作成などの事業別に担当を決めました。

協力事業の日程を右の表に示します。その役割分担表は後日配布されますので、間違いの無いようご協力のほど、よろしくお願い致します。

研修事業部 報告

第8期 ウォーキングリーダー 養成講座 の予定

第8期 ウォーキングリーダー養成講座の受講応募者は15名(4/27現在)です。養成講座の日程は下表のとおりです。会員の皆様に参加して頂けるのは、下表「No.」の欄に○が付けてある3回だけになりますが、多くのご参加、ご支援を、よろしくお願い致します。

① 5月17日(火) 養成講座 第1講座 の内容

- ・開講式、・会長挨拶、・宇治市ご挨拶
- ・Uji健歩会の紹介・目的、・記念講演「健歩会の理念」、・オリエンテーション

Uji健歩会 第8期 ウォーキングリーダー 養成講座 日程表

No.	実施日時	内容	場所	講師
①	5月17日(火)	開講式	生涯学習センター第2ホール	健康生きがい課、Uji健歩会、
2	6月6日(月)	健康づくりと運動、実践ウォーキング	うじ安心館市民活動室	宇治市サービス公社 坂東 様
3	7月4日(月)	Uji健歩会の活動内容説明 など	うじ安心館市民活動室	Uji健歩会 幸田、平松
4	8月8日(月)	普通救急救命講習会	うじ安心館3Fホール	宇治市中消防署 救命救急ご担当
5	9月5日(月) 9:30	健康づくりの基礎知識	うじ安心館市民活動室	健康生きがい課 小田川 様
6	10月 未定 ~12:00	健康料理教室	生涯学習センター調理実習室	若葉の会、健康生きがい課
7	11月7日(月)	地図、天気予報の活用 など	うじ安心館市民活動室	Uji健歩会 岡田(康)
8	12月5日(月)	実践ウォーキング下見の実施	うじ安心館市民活動室	Uji健歩会
⑨	H29/1月16日(月)	実践ウォーキング	うじ安心館市民活動室	Uji健歩会
⑩	2月 未定	修了式	生涯学習センター第2ホール	健康生きがい課、Uji健歩会

会員対象 研修会のご案内

下記の予定で、会員対象の「ボランティア保険」と「福祉行事保険」に関する研修会を企画いたしました。

皆様にはご案内の資料がお手元に届いていると思います。多数のご参加をお願い致します。

なお、研修会参加時には、必ず両保険の冊子をご持参下さい。

○開催日時：平成28年6月9日(木) 午前10時～

○場 所：生涯学習センター1階 第2ホール

○講 師：三井住友海上火災保険株式会社
保険代理店 株式会社 エスアールエム
営業ご担当 塚田 秀和 様

普通救急救命講習会のご案内

下記の予定で、会員対象の「普通救急救命講習会」を企画致しました。皆様にはご案内の資料がお手元に届いていると思います。多数のご参加をお待ちしております。

なお、講習会参加時には、名札と修了証(カード)をご持参下さい。

○開催日：平成28年8月22日(月)：1班と2班の方
平成28年8月23日(火)：3班と4班の方

※ 指定された日で都合が悪い場合、事前にお知らせ下さい。変更可能です。

○時間：9時～12時

○場 所：うじ安心館 3Fホール

○講 師：宇治市中消防署救命救急ご担当