

こころとからだの変化に目を向けましょう



Uji健歩会やその他サークルやプライベートなど、何かと忙しいこの時期・・・
みなさん体調など崩されてはいませんか？

季節の変わり目は、気圧や前線の変化によって、頭痛や消化器症状(胃痛・胸焼け、便秘等)などの
体の変化を起こしやすいと言われていています。また、体だけでなく、こころも疲れてきやすい時期
ですので、体調や生活リズムにも影響が出てきます。

時々、ご自分のこころとからだに目を向けて、無理してないかな、疲れてないかなと、
問いかけてみてください。

★ポイント★

- ・3食きちんと食べましょう。
- ・お酒はほどほどに。
- ・ゆっくり休む時間を作りましょう。
→意識的にゆっくり過ごす時間も作りましょう
- ・体調が悪い時は我慢しないようにしましょう。
- ・頑張りすぎないようにしましょう。



宇治市 健康生きがい課

平成29年度 協力事業説明会

協力事業部

平成29年4月25日(火)9:30～10:30うじ安心館3Fホールにて、平成29年度協力事業説明会が開かれ、
各事業が下表のように決まりました。

事業名	対象者	内容	日程
健康保健指導「てくてく会」	特保対象者	ウォーキング、ストレッチの実施	H.29/4～H.30/3 6回
ウォーキングマップ作成	宇治市民全般	初心者向けコースの作成	H.29/4～H.29/11 11回
健康イベント	宇治市民全般	スポーツまつり うー茶んフェスタ	各1回(日程未定)

日程の詳細はすでに 資料「平成29年度 Uji健歩会・健康生きがい課 協力事業 役割分担表」として配布されて
いますので、確認して下さい。尚、マップ作成⑦、⑧、⑩の実施予定日が変更になりましたので、後日ご連絡致します。

Uji健歩会 5月～6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。ご注意ください。

月	日	時間	内容	会場	担当
5月	2日(火)	9:30～	マップ作成 ①	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	8日(月)	9:30～	会報119号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	11日(木)	9:30～	2班例会(本紙P.4に詳細コース) ※雨天時、16日(火)に延期	JR京都線 西大路駅	市民・会員
	23日(火)	9:30～	マップ作成 ②	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	24日(水)	7:45～	第13回 Nantan健歩会&Uji健歩会 研修交流会 ※雨天決行	JR宇治駅前&近鉄大久保駅前	会員
	26日(金)	9:30～	てくてく会 ②	うじ安心館3F ホール	市民・行政・担当会員
6月	1日(木)	9:30～	会報120号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	1日(木)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	7日(水)	9:30～	3班例会(本紙P.4に詳細コース) ※雨天時、15日(木)に延期	JR奈良線 山城多賀駅(西出口)	市民・会員
	8日(木)	9:30～	マップ作成 ③	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員
	28日(水)	9:30～	マップ作成 ④	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員

以降の
予定

例会	4班例会(桃山～伏見方面)	平成29年 7月 4日(火)	JR奈良線 六地藏駅
行事	会報121号発行	平成29年 7月 5日(水)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	役員会	平成29年 7月 5日(水)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	マップ作成 ⑤	平成29年 7月 13日(木)	うじ安心館3F 市民活動室
行事	マップ作成 ⑥	平成29年 7月 25日(火)	うじ安心館3F 市民活動室