

## ストレッチ研修会

協力事業部

平成29年8月31日(水) うじ安心館3Fホールにて、宇治市健康生きがい課小田川保健師さんのご指導の下で実施されました。今回は健康生きがい課がストレッチの内容を見直しされ、それを実践する中で、問題点などを提案するという研修となり、活発な意見交換による検討が行われました。 <参加者> 会員：40名

見直しされたマニュアルは種目を絞り込み、解説図をイラストから写真に替え、のぼす部分を表示し、説明文をより丁寧にし、また、ストレッチの効果、そのための要点などが記載されるなど、より判りやすくなっています。また、我々の実践では、間違いを犯しやすい身体の動きのご指摘などがあり、正しいストレッチを確認できた、有意義な研修となりました。

この改訂版は後日配布されます。今後、下記の事業から、改訂版で対応することになります。

- ①「市民スポーツまつり(10/9)」
- ②「宇治市健康づくりくう-茶ん>フェスタ(11/4)」

### 第35回 市民スポーツまつり

次のような要領で開催されます。担当会員の方々は、出席をお願いいたします。

- ◎ 開催日：平成29年10月9日(月) ※ 祝日・体育の日
- ◎ 集合時間：午前 8時30分
- ◎ 集合場所：太陽が丘 陸上競技場スタンド下
- ◎ 会場準備：午前 8時40分～午前 9時20分
- ◎ 競技開始：午前 9時30分～
- ◎ 閉会&撤収：午後 3時00分～3時50分

## 「健診結果の勉強会」

協力事業部

「健診結果の勉強会」が下記の予定で開催されます。受講していただき、健康状態の把握とその対応に役立てて下さい。

◎ 実施日時：平成29年10月19日(木) 13:30～ ◎ 実施場所：うじ安心館3Fホール

- 健康診断を受診されていない方は、受診をお急ぎ下さい。
- 勉強会には受診結果又は血液検査結果をご持参下さい。

## 新会員フォローアップ研修

研修事業部

平成29年 8月28日(月)、今年度の新会員のフォローアップ研修が、4名の新会員と8名の会員が出席して、うじ安心館 3F 市民活動室で行われました。まず、新会員が入会後の例会などの参加状況を自ら振り返りながら、それぞれが、① 例会、② 会の活動、③ 会員養成講座、に対する意見、要望、感想 などについて意見を出し合い討議を行いました。出していたご意見は、今後の活動のレベルアップを図る上での参考としたいと考えています。新会員の方々、ありがとうございました。今後も積極的に会の活動に参加して下さい。

## Uji健歩会 9月～10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。

9月	5日(火)	9:30～	2班例会(本紙P.2に詳細コース) ※ 実施済	JR奈良線 城陽駅(東出口)	市民・会員
	6日(水)	9:30～	会報123号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	6日(水)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	15日(金)	9:30～	マップ作成 ⑧	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員・会員
	28日(木)	9:30～	マップ作成 ⑨	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員・会員
10月	6日(金)	9:30～	会報124号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	6日(金)	13:30～	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・幹事・事務局
	9日(月)	8:30～	第35回市民スポーツまつり	太陽が丘 陸上競技場	行政・担当会員・会員
	16日(月)	9:30～	マップ作成 ⑩	うじ安心館3F 市民活動室	行政・担当会員・会員
	19日(木)	9:30～	クリーンウォーク(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、中止	宇治塔の島十三重石塔前	市民・会員
	19日(木)	13:30～	健診結果の勉強会	うじ安心館3F ホール	行政・会員
	26日(木)	13:00～	市民対象研修会	宇治市生涯学習センター 第一ホール	市民・会員

以降の  
予定

11  
月

- 行事 宇治市健康づくりくう-茶ん>フェスタ 平成29年 11月 4日(土)うじ安心館
- 行事 会報125号発行&役員会 平成29年 11月 6日(月)うじ安心館 3F 市民活動室
- 行事 15周年記念事業 日帰り研修ウォーク 平成29年 11月 8日(水)京阪宇治駅前(雨天時、JR黄檗駅前)
- 行事 3班例会(小栗栖一醍醐方面) 平成29年 11月 17日(金) JR奈良線 六地藏駅・南口
- 行事 マップ作成⑪ 平成29年 11月 21日(火)うじ安心館3F 市民活動室