

第9期 ウォーキングリーダー養成講座 始まる

研修事業部

平成30年 9月12日(水) 10:00～生涯学習センター 第2ホールで、第1講座として「開講式」が開催されました。今年度の受講者は6名。宇治市健康長寿部 副部長 木下勝宣様をはじめ、健康生きがい課、国民健康保険課ご担当の方々をご来賓に迎えてご挨拶をいただきました。引き続き当会役員、研修事業部担当の紹介があり、その後、当日出席された5名の受講生の方々の自己紹介がありました。次に今後の講座日程、注意事項説明があり、最後にUji健歩会理念の唱和をして閉会しました。当日の午後には養成講座②「Uji健歩会の創立・理念・活動などの説明」が行われ、今期の養成講座がスタートしました。



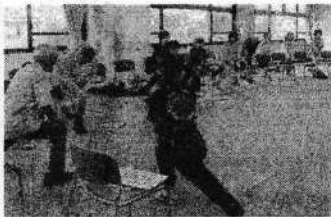
受講生の皆さん

平成30年度 ストレッチ研修会 開催

協力事業部

宇治市健康生きがい課主催のストレッチ研修会が、平成30年 9月14日(金) 9:30～うじ安心館3Fホールで開かれました。講師は宇治市健康生きがい課主任 丸山保健師。当会参加者は23名でした。

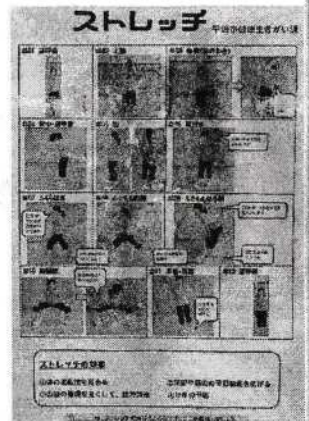
研修会では、まず「ストレッチの基礎」として、運動の種類におけるストレッチとは、ストレッチの5原則、ストレッチを行う上での注意事項、などの説明をしていただきました。また、ウォーキングをする時の靴の履き方、靴ひもの結び方もご指導いただきました。



ストレッチの実践

その後、新バージョンの「ストレッチマニュアル」に沿って、反動はつけない、呼吸を止めない、伸ばす部位を意識してなどを注意しながら実践、また、ストレッチ指導の練習もしました。

最後に、当日の研修の振り返りで出された意見、感想などに基づいて、丸山主任にまとめをしていただき、研修を終了しました。



新バージョン「ストレッチマニュアル」

Uji健歩会 10月～11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。

| | | | | | |
|--------|--------|---------|----------------------------------|---------------|-------------|
| 10月 | 2日(火) | 9:30～ | 会報136号発行 | うじ安心館3F 市民活動室 | 会員・事務局 |
| | 2日(火) | 13:30～ | 役員会 | うじ安心館3F 市民活動室 | 行政・幹事・事務局 |
| | 5日(金) | 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 |
| | 8日(月) | 8:30～ | スポーツまつり | 太陽が丘 | 行政・担当会員 |
| | 11日(木) | 10:00～ | 養成講座(地図・天気予報の知識&実践ウォーキングの下見など) | うじ安心館3F 市民活動室 | 行政・受講生・担当会員 |
| | 17日(水) | 9:30～ | グリーンウォーク(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、中止 | 塔の島 十三重石塔前 | 市民・会員 |
| | 17日(水) | 13:30～ | 健診結果の勉強会(養成講座受講生も参加) | うじ安心館3F ホール | 行政・会員 |
| | 18日(木) | 10:00～ | リフレッシュウォーキング ① | うじ安心館3F ホール | 行政・市民・担当会員 |
| | 24日(水) | 13:30～ | 養成講座(救急救命・AEDの取り扱い) | 宇治消防署警防救急科 | 行政・受講生・担当会員 |
| 11月 | 29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 |
| | 1日(木) | 10:00～ | リフレッシュウォーキング ② | 京阪宇治駅前 | 行政・市民・担当会員 |
| | 2日(金) | 9:30～ | 会報137号発行 | うじ安心館3F 市民活動室 | 会員・事務局 |
| | 2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 |
| | 7日(水) | 10:00～ | 養成講座(実践ウォーキングの実施と反省) | うじ安心館3F 市民活動室 | 行政・受講生・担当会員 |
| | 10日(土) | 9:30～ | Nantan健歩会との交流会 <けいはんな記念公園> | JR祝園駅前 | 会員 |
| | 14日(水) | 9:30～ | 2班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、20日(火)に延期 | JR片町線 大住駅 | 市民・会員 |
| | 15日(木) | 10:00～ | リフレッシュウォーキング ③ | コミュニティワークこはた館 | 行政・市民・担当会員 |
| 26日(月) | 13:30～ | マップ作成 ⑪ | うじ安心館3F 市民活動室 | 行政・担当会員 | |

以降の
予定

12月
行事 会報138号発行
行事 役員会
行事 3班例会
行事 養成講座(修了式)

平成30年 12月 4日(火) うじ安心館 3F 市民活動室
平成30年 12月 4日(火) うじ安心館 3F 市民活動室
平成30年 12月 5日(水) JR奈良線 棚倉駅
平成30年 12月 12日(水) 生涯学習センター