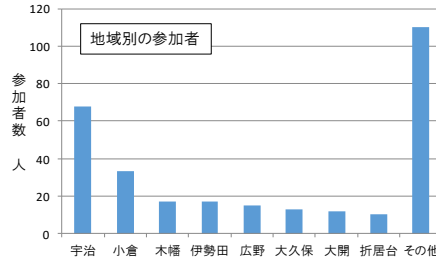
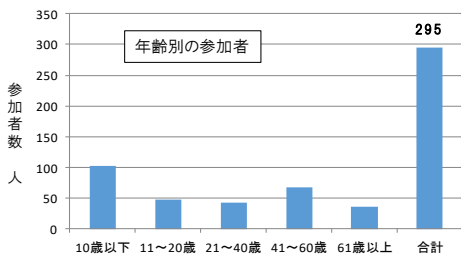


## 第36回 市民スポーツまつり “太陽が丘スポーツカーニバル” 開催

協力事業部

平成30年 10月 8日(月)「体育の日」、スポーツをするには絶好の、秋らしいすがすがしい気候の中で開催されました。Uji健歩会は宇治市健康生きがい課に協力する形で、陸上競技場内“ストレッチ指導コーナー”で、来場者の方々へ「ストレッチ指導」を行いました。ストレッチ参加者(健歩会々員除く)の内訳は下のグラフです。家族連れの参加が多く、スポーツを通じた家族のふれあい、健康への関心の高さを感じました。担当、そして応援された方々、お疲れ様でした。



健歩会ブース前のストレッチ指導の様子

## 第9期 ウォーキングリーダー養成講座への参加依頼

研修事業部

第9期ウォーキングリーダー養成講座は順調に進み、いよいよ最終講座「実践ウォーキングの実施と反省」が右枠内の要領で開催されます。この講座ではUji健歩会々員が市民参加者となり、受講生が月例会での引率を実践し、その反省点などを勉強するという内容ですので、ぜひとも会員の参加をお願いします。実践において気付いた点の指摘など、受講生へのアドバイスをお願いします。

- 日 時 : 2018年11月 7日(水) 10:00~12:00
- 集合場所 : うじ安心館 1F 玄関前

## 第14回 Nantan健歩会との交流会

役員会・ウォーキング事業部



いよいよ今月に開催します。参加要領は右の枠内です。お間違いが無いようにご準備下さい。

- 開催日 : 平成30年11月10日(土) ※雨天決行
- 集合時間・場所 : 9:30 JR片町線 祝園駅前
- 参加費 : 800円(昼食+お茶代) ※60歳未満の方は別途入園料200円が必要です。
- 持ち物 : 飲み物、雨具、歩きやすい靴、敷物、ステッキなど、日帰りウォーキングの通常備品。  
※60歳以上の方は年齢証明をご持参下さい。

## Uji健歩会 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	時間	内容	会場	担当
11月	1日(木)	9:30~	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
	3日(土)	10:00~	「みんなで一緒に適塩!ウォークラリー」健康生きがい課主催	京阪宇治駅前	行政・市民・会員
	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 1F 玄関前	受講生・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片町線 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)	13:30~	リフレッシュウォーキング ③	JR奈良線 六地藏駅前	行政・市民・担当会員
26日(月)	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	
12月	4日(火)	9:30~	会報138号発行	うじ安心館3F 市民活動室	会員・事務局
	4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(水)	10:00~	3班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、7日(金)に延期	JR奈良線 棚倉駅 涌出宮	市民・会員
	12日(水)	13:30~	養成講座(修了式)	生涯学習センター 第二ホール	行政・受講生・担当会員

以降の  
予定

2019年  
1月

- 行事 会報138号発行
- 行事 役員会
- 行事 リフレッシュウォーキング ④
- 行事 4班例会

- 平成31年 1月 10日(木) うじ安心館 3F 市民活動室
- 平成31年 1月 10日(木) うじ安心館 3F 市民活動室
- 平成31年 1月 22日(火) うじ安心館 3F ホール
- 平成31年 1月 24日(木) JR京都線 長岡京駅