

1. 歩くと骨が強くなる!

歩くことによって骨に負荷がかかると、骨の代謝が促進されるようです。歩き方のポイントは

1. 歩幅を広くする
2. かかとからしっかり踏みこむ意識してみてもいいでしょう。



注目の健康法

2. 歩くと脳が鍛えられる!

歩くことによって脳内の血流が活発になり、記憶力や集中力が活性化されます。

歩きながら友人と会話をする、周囲の景色を見る、知らない所を歩くなどで、さらに脳が活性化します。



令和元年度 協力事業

ウォーキングマップ作成 始まる

協力事業部

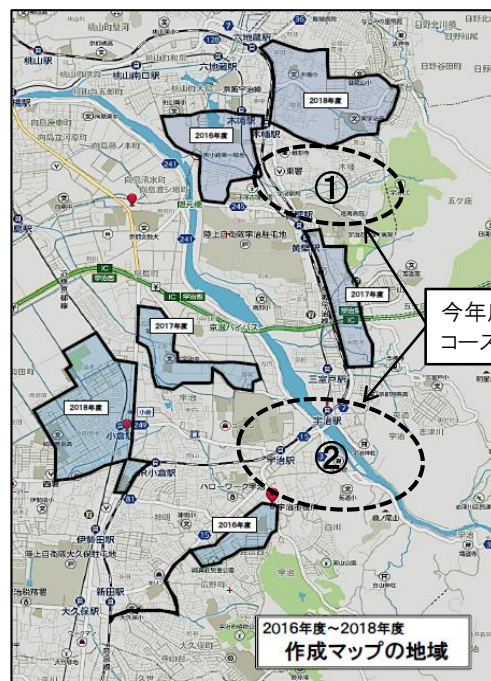
令和元年 5月27日(月) 9:30～、今年度の協力事業「ウォーキングマップ作成」活動の第1回目が、うじ安心館3F 市民活動室で開催されました。

健康生きがい課 伊川主任、玉本保健師と、今年度マップ担当会員を中心に、会員9名で今年度の活動の進め方について討議しました。

まず、健康生きがい課から、今年度11回の会議予定が示され、また、今年度作成したマップは今年度発行せず、貯めてから冊子として発行するという方針についての説明があり、昨年度の「マップ作成会議」最終回での方向性と「協力事業のまとめ」での意見に基づいて協議を行い、下表の事項を決めました。

項目	決定事項
1 実施予定	マップ①:5/27～マップ②:12/17 の11回
2 マップ発行	今年度は作成のみで、発行はしない。
3 コース選定	次の2コースのマップを作成する
	① 木幡～黄檗方面 JR宇治駅を発着地点として ② 宇治川、平等院、天ヶ瀬ダム、白虹橋方面
4 実施体制	①、②コース共に1～3班担当者全員で実施する。

6月13日(木)の第2回会議では、2つの地域について、具体的なコースを検討する予定です。マップ作成は会員誰でも参加できます。



今年度のコース地域

2016年度～2018年度
作成マップの地域

Uji健歩会 6月～7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。

6月	3日(月)	9:30～	会報144号発行	うじ安心館 3F 市民活動室	会員・事務局
	3日(月)	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(金)	9:30～	1班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、14日(金)に延期	宇治市総合福祉会館前広場	市民・会員
	13日(木)	9:30～	ウォーキングマップ作成②	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・担当会員・担当幹事
	25日(火)	9:30～	ウォーキングマップ作成③	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・担当会員・担当幹事
7月	5日(金)	9:30～	会報145号発行	うじ安心館 3F 市民活動室	会員・事務局
	5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
	10日(水)	9:30～	ウォーキングマップ作成④	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・担当会員・担当幹事
	12日(金)	9:30～	2班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、17日(水)に延期	JR石山駅前(琵琶湖線)	市民・会員

以降の
予定

8月

行事 3班例会

行事 会報146号発行

行事 役員会

令和元年 8月 1日(木) 伏見桃山・御香宮神社

令和元年 8月 5日(月) うじ安心館 3F 市民活動室

令和元年 8月 5日(月) うじ安心館 3F 市民活動室