

健脚コースの日程決まる

役員会・ウォーキング事業部

2019年度健脚コース2コースの日程についてのアンケート調査結果から、下記の要領で実施することが役員会で決定しましたのでお知らせいたします。

アンケート実施時点で都合が悪い、或いは不参加と回答された方でも当日参加できますので、奮ってご参加下さい。詳細案内は9月例会で配布予定です。

 <h3>京都一周トレイル 東山コース</h3> <p>—東山山麓・寺社巡り—</p> <p>○ 日程：2019年10月24日(木) ○ 集合：JR奈良線 稲荷駅 午前9:30</p> <p><コース> JR稲荷駅→稲荷山→東福寺→泉涌寺 →醍醐道→清水寺→豊国神社→京阪七条駅</p> <p>・ 歩行距離：約 10km ※ 京都南部午前の降水確率 ・ 歩行時間：約 4時間 60%以上の場合中止</p> 	<h3>笠置山</h3> <p>—笠置寺修行場巡りと信仰の山登山—</p> <p>○ 日程：2019年11月20日(水) ○ 集合：JR関西本線 笠置駅 午前9:50</p> <p><コース> JR笠置駅→笠置山寺→笠置山自然公園 →笠置山→柳生下町→JR笠置駅</p> <p>・ 歩行距離：約 8km ※ 奈良北部午前の降水確率 ・ 歩行時間：約 3時間 60%以上の場合中止</p>  
---	---

市民・会員対象講演会のお知らせ

研修事業部

2019年度 市民・会員対象の講演会は下記の要領で開催いたします。すでに配布された講演会案内資料最下段の「健康講座講演会申込書」に必要事項を記入の上、11月18日(月)までに研修事業部に申し込んで下さい。

- 日 時：2019年11月26日(火) 午後1時30分～3時30分
- 場 所：宇治市生涯学習センター 第一ホール
- 講 師：島田淳子 先生(管理栄養士、日本糖尿病療養指導士、在宅訪問管理栄養士)
- 演 題：「健康寿命を食べて動いて延ばそう」



Uji健歩会 令和元年 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。ご注意ください。

9月	4日(水)	9:30～	会報147号発行	うじ安心館 3F 市民活動室	会員・事務局
	4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
	11日(水)	9:30～	ウォーキングマップ作成⑤	JR新田駅 東口	行政・担当幹事・会員
	17日(火)	9:30～	ストレッチ研修会	うじ安心館 4F 健康運動室	行政・会員
	20日(金)	9:30～	1班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、27日(金)に延期	JR長岡京駅 東口広場	市民・会員
	24日(火)	9:30～	ウォーキングマップ作成⑥	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・担当幹事・会員
10月	1日(火)	9:30～	会報148号発行	うじ安心館 3F 市民活動室	会員・事務局
	1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
	3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。	未定 ※9月例会でお知らせします。	市民・会員
	3日(木)	13:30～	健診結果の勉強会	うじ安心館 3F 大会議室	行政・会員
	9日(水)	9:30～	ウォーキングマップ作成⑦	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・担当幹事・会員
	14日(月・祝)	9:30～	スポーツまつり	京都府立山城総合運動公園(太陽が丘)	行政・担当会員
	24日(木)	9:30～	健脚コース(京都一周トレイル東山コース) ※会員限定	JR奈良線 稲荷駅	会員
25日(金)	9:30～	ウォーキングマップ作成⑧	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・担当幹事・会員	

行 事 会報149号発行&役員会

行 事 2班例会

行 事 ウォーキングマップ作成⑨

行 事 Nantan健歩会との交流会

行 事 健脚コース(笠置山) ※会員限定

行 事 市民・会員対象講演会

行 事 ウォーキングマップ作成⑩

令和元年 11月 6日(水) うじ安心館 3F 市民活動室

令和元年 11月 8日(金) JR嵯峨野山陰線 亀岡駅

令和元年 11月13日(水) うじ安心館 3F 市民活動室

令和元年 11月17日(日) 亀岡方面 (集合場所・時間は検討中)

令和元年 11月20日(水) JR関西本線 笠置駅

令和元年 11月26日(火) 宇治市生涯学習センター 第一ホール

令和元年 11月28日(木) うじ安心館 3F 市民活動室

以降の
予定

11
月