

年の初めに

Uji 健歩会 会員の皆様・市民参加者の皆様、新年あけましておめでとうございます。
会員におかれましては例会をはじめ各事業部の活動、一般参加者とウォーキングによるおつき合いを重ね、あつという間の一年でした。

また、他団体との交流も「若葉の会」「Nantan 健歩会」両会との合流で楽しいひと時を過ごしました。宇治市健康福祉部 健康生きがい課の協力事業にも積極的に取り組み、参加される市民と確実に親交を深めてきていることは喜ばしいことです。

2014 年は甲午、^{きのえうま} 前回の甲午は 60 年前の昭和 29 年(1954)でした。

さて、午年の「午」は、燃え盛る事をあらわし情熱的であると言われています。

「甲」も燃える木の陽を表し、今年は暦の上では陽と陽が重なった年ということになります。

消費税の増税ほか世情厳しい状況が予想されますが、どうぞ、皆さまにとりまして元気で爽やかなお年になりますよう、心からお祈り申し上げます。

年齢を考えず、自分の大きな財産でもあるたくましい二本の足で、好きなところに歩いて行ける幸せをかみしめながら、今年も例会などの年間行事ほか各種事業に積極的に取り組んでまいりますので、よろしくご協力いただきますようお願い申し上げます。 会長 矢野昭二



明けましておめでとうございます



新年明けましておめでとうございます。

昨年も、健康生きがい課の事業にお力添えをいただき、ありがとうございました。今年度から健歩会の担当となり、まだまだ未熟な私ですが、いつも健歩会の皆様のパワーと笑顔にいつも助けられているなど日々感じています。本当にありがとうございます。

一昨年に 10 周年を迎えられ、これからの健歩会の活動の新たな飛躍の年にあるのではないかな、と
思っております。

今後とも健歩会の活動がよりよくなりますように、私もお力添えできたら、と思っております。

今年もよろしくお願いいたします。 宇治市健康生きがい課 保健師 水谷文子

◀ 市民の皆様、今年5月から開講する『Uji 健歩会』の養成講座を受講されませんか ▶

< 今年5月より来年2月までの毎月 1 講座(1時間30分程)の10講座、受講室:市役所前 うじ安心館 >

◎ 受講費用無料、宇治在住の方、Uji健歩会入会必要条件の養成講座(第7期)、詳細チラシ配布中、Uji 健歩会のブログでも詳細確認が可能です。現在受講申込の受け付け中です、お気軽に会員に声をお掛け下さい。

Uji 健歩会 2014/1月~2月の予定

* 諸般の事情で会場変更の場合があります、ご注意下さい。

1月	20日 月	9:30~	役員会	うじ安心館3F市民活動室	行政・班幹事
	22日 水	9:30~	1 班 例会 (本紙裏面に詳細コース) 予備日: 29日(水)	JR山科駅前	市民・全会員
2月	3日 月	13:30~	特定保健指導 てくてく会 (1・2班 担当者)	うじ安心館4F健康運動室	市民・担当会員
	5日 水	9:30~	役員会	うじ安心館3F市民活動室	行政・班幹事
	19日 水	9:00~	2 班例会 (本紙裏面に詳細コース) 予備日: 26日(水)	うじ福社会館前	市民・全会員
	27日 木	13:30~	協力事業まとめ	うじ安心館3F大会議室	行政・全会員

Uji 健歩会
行事・例会
予定日

3月 行事 てくてく会 実施予定日 3月 11日(火)13:30~ うじ安心館4F健康運動室
 行事 OB会 実施予定日 3月 17日(月)13:30~ うじ安心館4F健康運動室
 例会 3 班例会 実施予定日 3月 19日(水)10:00~ 午前60%以上 24 日(月)に延期 京都市内
 行事 「健脚コース」実施予定日 3月 26日(水) 予定 午前 50%以上中止 三上山(近江富士)