

3月役員会決議事項

- 第7期ウォーキング リーダー養成講座の開講式は、5月14日(水)PM1:30～ 生涯学習センター 第2ホール、と確認。
- 平成26年度会員対象のゆったりコースには大阪府高槻市の『摂津峡公園』を、健脚コースには京北方面の『片波川源流域・伏条台杉群観察ウォーク』を提案され、承認されました。
- * 健脚コースは、立ち入りの制限や交通手段(費用の件も含め)の制約など懸案条件がありますが、天然記念物に指定されている立派な伏条台杉群が見られる希少な区域です。域内の山道は不整備ですがアップダウンは少なく歩行距離は約5～6Kmのコースです。入山人数に制限があり参加希望者が多数の場合は抽選になります。今後、各コースの詳細日程などが検討されます。ご期待ください。
- 平成26年4月例会より一般参加申込書用紙の色を、**白紙**(初参加)と**赤紙**(2回目以降)に変更され、又、ウォーキング関連の記録用紙や他の事務関連用紙のフォームも統一されます。



役員会

協力事業のまとめ

- 実施日時:平成26年2月27日(木)13:30～15:20 実施場所:うじ安心館3F大会議室 行政:水谷保健師・来栖保健師
- 協力事業のまとめで、会員の出席者が過去4年間では最高の32名出席をいただき、今後の検討事項についても熱意ある議論と貴重なご提案があり、是非来期に活かせれば、と思います。ご協力ありがとうございました。
 - 新年度事業説明会(平成26年4月23日)での役割分担を決める会議でも、ご支援のほどよろしくお願いいたします。

特定保健指導てくてく会-⑥

- 実施日時:平成26年3月11日(火) 13:30～15:30 実施場所:うじ安心館 4F健康運動室
- 参加者: 市民: 5名(男性:2名、女性:3名) 行政: 2名(脇坂保健師・中川保健師) 会員: 6名(3・4班担当、会長)
- 今回の市民参加者の中で、お二人の方が血圧測定で基準値を超えましたが、二度目の測定で基準値内に収まり全員元気にウォーキングができ、修了後の感想では歩く時間が短く感じた、まだまだ歩けた、などと余力のある様子でした。休憩場所で、水分補給を呼びかけましたが気温が低いいためか、ほとんどの方が補給をされないのが気になりました。クールダウン実施中、最後の深呼吸の前⑨で、足を蹴る動作ではほとんどの方がふらつき両足が着く状態で、脚の筋力が弱いようでした。3月3班・4月4班の例会案内書を配布し、紹介しておきました。

健康教室OB会「スッキリ会」支援-④

- 実施日時:平成26年3月17日(月) 13:30～15:30 実施場所:うじ安心館 4F健康運動室
- 参加者: 市民: 31名(男性:5名、女性:26名) 行政: 2名(脇坂保健師・水谷保健師) 会員: 7名(4班担当)
- 市民参加者の中で、血圧測定の値が低く示し、ご自身で歩くのを辞退され帰られた方が一人(女性)居られました。他の参加された皆さんはお元気で、楽しくお話をされ、仲間づくりを希望されておられる様子で、歩くことの楽しさを知りました、等と好評な様子のなか、無事に計画通り1時間のウォーキングを終えました。終了後、4月4班の例会と養成講座受講者募集の案内を行いましたところ、受講希望の申し込み者が7名、他にもチラシを持ち帰り検討、との方も居られました。来期も皆様方のてくてく会・OB会等の協力事業へのご協力をよろしくお願いいたします。協力事業部



《Uji 健歩会第7期ウォーキング リーダー養成講座受講者募集》

＜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＞

- ◎ 詳細等は、研修事業部員やチラシ、Uji 健歩会のホームページで確認いただき、会員皆様お知り合いの方々にも是非お声掛けをお願いいたします。
- ◎ 現在、受講希望の申し込みを受け付けております。各班幹事や研修事業部員まで、**研修事業部**

Uji 健歩会 2014/4月～5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。

4月	3日 木	9:30	4班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日: 7日(月)	宇治市総合福祉会館前	市民・全会員
	14日 月	9:30	役員会-① 新旧役員引き継ぎ(総会資料作製・確認作業)	うじ安心館3F市民活動室	行政・班幹事
	16日 水	9:30	Uji 健歩会 第12回年次総会・懇親会(会員/宇治第一ホテル)	生涯学習センター第2ホール	行政・全会員
	23日 水	10:00	平成26年度 協力事業説明会	うじ安心館3F大会議室	行政・全会員
5月	24日 木	9:30	役員会-② 新役員体制による役員会	うじ安心館3F市民活動室	行政・班幹事
	7日 水	9:30	1班例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日: 12日(月)	JR琵琶湖線 大津駅前公園	市民・全会員
	9日 金	13:30	特定保健指導てくてく会-①	うじ安心館4F健康運動室	行政・担当会員
	13日 火	13:30	ウォーキングマップ作成-①、21日水、-②、28日水-③	うじ安心館3F市民活動室	行政・担当会員
	14日 水	13:30	第7期養成講座 開講式・第1回講座	生涯学習センター第2ホール	受講者・行政・会員

Uji 健歩会
行事・例会
予定日

- 6月 行事 ウォーキングマップ作成平成26年6月4日(水)-④ 10日-⑤,17日-⑥,うじ安心館3F市民活動室
- 行事 特定保健指導てくてく会平成26年6月6日(金)-② pm13:30～ うじ安心館4F健康運動室
- 例会 2班 例会 平成26年6月9日(月)雨天60%以上16日(月) 木津 鹿背山方面
- 行事 養成講座第2回講座 平成26年6月11日(水)午後 pm13:30～ 生涯学習センター(第2ホール)