

[Uji 健歩会の活動理念]

人は皆いつまでも元気でありたいという願いをもっており、健康を維持し充実した豊かな生活の実現をめざそうとしている。本会は、自ら健康ウォーキングに関心を深め、実践し研鑽に努めるとともに、身近な四季の移り変わりに触れることにより、身体のみならず心の健康を図る。

これらの喜びを多くの市民と共有し、互いに生き甲斐を持てるよう積極的な取り組みを推進する。

平成 26 年度第 7 期 ウォーキングリーダー養成講座日程

平成 26 年 4 月

No	月日・場所	内 容	備 考	講 師 (担 当)
1	H26/5月14日(水) 生涯学習センター 第2ホール	<ul style="list-style-type: none"> 開講式(宇治市ご挨拶) Uji 健歩会の紹介 健康づくりと運動 	宇治市健康福祉部 Uji 健歩会 宇治市健康生きがい課	会 長: 矢野昭二 保健師: 水谷文子 様
2	6月11日(水) 生涯学習センター 第1ホール	<ul style="list-style-type: none"> 実践健康ウォーキング(Ⅰ) 「安全らくらくウォーキング」 ビデオでチェック 	講義と実技: 宇治市福祉サービス公社	理学療法士: 阪東美可子 様
3	7月9日(水) 生涯学習センター 第2ホール	<ul style="list-style-type: none"> 地図の見方、読み方 	Uji 健歩会	Uji 健歩会: 岡田康夫
4	8月6日(水) 安心館 3F ホール	<ul style="list-style-type: none"> 普通救命救急講習会 :AEDの取扱い等 	宇治市中消防署	救急救命課担当: 様
5-1	9月10日(水) 安心館 3F 市民活動室	<ul style="list-style-type: none"> 実践健康ウォーキング(Ⅱ) (月例ウォーキングの進め方) 実地実習の打ち合わせ 	(講義) Uji 健歩会 班分けリーダー決定	Uji 健歩会: 幸田洋史
5-2	月 日()	<ul style="list-style-type: none"> 下見の実地 	Uji 健歩会	Uji 健歩会: 担当会員
5-3	月 日()	<ul style="list-style-type: none"> A班: B班: 		
6	10月8日(水) 安心館 3F ホール	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりの基礎知識 自身の健康チェック 健診結果の読み取り方 	健診受診 宇治市健康生きがい課	保健師: 水谷文子 様
7	11月12日(水) 安心館 3F 市民活動室	<ul style="list-style-type: none"> 実践ウォーキング 実地実習と反省会(A 班) 	Uji 健歩会	Uji 健歩会: 担当会員
8	12月10日(水) 安心館 3F 市民活動室	<ul style="list-style-type: none"> 実践ウォーキング 実地実習と反省会(B 班) 	Uji 健歩会	Uji 健歩会: 担当会員
9	H27/1月21日(水) 安心館 5F 料理実習室	<ul style="list-style-type: none"> 健康料理教室 (食 育) 	若葉の会(実習と講義) 宇治市健康生きがい課	若葉の会 保健師: 水谷文子 様
10	2月10日(火) 安心館 3F ホール	<ul style="list-style-type: none"> 閉講式 交流会 	宇治市健康生きがい課 Uji 健歩会	様 様

☆ 時 間:2.4.9.は am 9:30～、他は全て pm 1:30～、5-2、5-3.は未定

☆ 会場・日程・時間・講座内容に付いては、講師の方の都合で変更になる場合があります。 研修事業部

“会員の皆様へお願い”

いよいよ第7期ウォーキング リーダー養成講座が始まります。

下記のとおり、第1回目と第2回目の講座を開催いたしますので、是非多くの会員にもご出席いただき受講者と一緒に学び盛り上げていきたいと思ひます。

ご協力お願いいたします。

第1回目 5月14日(水) PM 1:30～ 生涯学習センター 第2ホール
開講式と講義 講 師: 健康生きがい課 保健師 水谷文子 様

第2回目 6月11日(水) AM 9:30～ 生涯学習センター 第1ホール
講義と実技 “安全らくらくウォーキング”
講 師: 宇治市福祉サービス公社
理学療法士 阪東美可子 様

○ 出席の際には、必ず名札を着用して下さい。

尚、第3回目以降は適宜会報などで、お知らせします。

研修事業部