

第7期養成講座-第2回目講座

第2回目の講座は6月11日(水)午前9時半、宇治市生涯学習センター 第一ホールで、宇治市福祉サービス公社の阪東理学療法士による『安全らくらくウォーキング』の講義と実技を予定しています。現会員の皆様方も多数ご参加いただけるものと期待しております。 **研修事業部**

役員会運営の「ゆったりコース」実施について

今年度の「ゆったりコース」は、深緑滴る芥川溪流沿いの“北摂の奥座敷・摂津峡”をゆったりと歩きます。歩き疲れたら湯の香薫る♨もOK(希望者は有料)と言う、のんびりとしたテーマでの実施です。

- 行先: 大阪府高槻市「摂津峡」 ○実施日: 平成26年6月12日(木) ○集合場所: JR 京都線「高槻駅」改札口
- 集合時間: 午前10時00分(当日午前7時前のNHK ニュース「おはよう関西」の天気予報で、大阪府の降水確率が午前のみ60%以上の場合は、6月18日(水)に順延。なお、順延も同様の場合は中止とします。)

※ なお、くわしくは既に配布しております「案内書」をご覧ください。 **担当: ウォーキング事業部**

若葉の会より講演会へのお誘い

若葉の会「30周年記念」事業関連の講演会が、平成26年6月20日(金)pm1:30～ TV出演でお馴染みの料理研究家 杉本節子氏をお招きして開催されます。Uji 健歩会会員にも参加を招請いただいておりますが、他のグループからの参加も見込まれ申込者全員が参加出来るかは判りませんが、聴講ご希望の方は配布済のチラシをご確認のうえ各班幹事さんにお申し込み下さい。聴講可能者数は全体希望者数の判明後お知らせします。

会則等改訂版配布について

既にお手許に届いています、会則・内規および申し合わせ事項・ウォーキング マニュアルは、平成25年度会則等改定委員会にて検討され、去る4月16日第12回年次総会で改定箇所を決議いただいた事項を改定したものです。今後はこの改訂版を基に各々実施、運営を行っていただきますようお願いいたします。 **事務局**

第7期ウォーキングリーダー養成講座の開講

第7期ウォーキングリーダー養成講座を去る5月14日(水)宇治市生涯学習センター第2ホールで開講しました。開講式には26名(内欠席者6名)の受講者を迎え、矢野会長挨拶の後、宇治市健康福祉部次長兼健康生きがい課課長藤田佳也様より、『Uji 健歩会』と宇治市との深い繋がりについて、心温まるご挨拶をいただきました。

健康生きがい課の水谷保健師の紹介、当方役員を紹介、現会員と受講者の対面式が行われ、現会員を代表して4班の平松実津子さんから受講者に対し力強い激励のご挨拶がありました。

小休止後、第1回目の講座に入り、今後のカリキュラムの説明、受講者皆さんの自己紹介、矢野会長から『Uji 健歩会』の紹介、続いて金吉副部長の指導によるストレッチ研修を行った後、水谷保健師の『健康づくりと運動』というテーマで専門的な立場から大変有意義な講義が行われました。

終了後、次回講座の教材として、室内ですが受講生数名と現会員の実際に歩く姿のビデオ撮りを行いました。以降も、現会員の皆さんが多数ご参加いただけることを期待しています。 **研修事業部長 柳田 浩**

Uji 健歩会 2014/6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。

月	日	曜日	時間	内容	会場	対象
6月	4日	水	13:30	ウォーキングマップ作成-④, 10日,木-⑤, 17日,木-⑥,	うじ安心館 3F市民活動室	行政・会員
	6日	金	13:30	特定保健指導てくてく会-② 3班担当	うじ安心館 4F健康運動室	行政・担当会員
	9日	月	9:30	2班 例会 (本紙裏面に詳細コース) 予備日: 16日(月)	JR奈良線 木津駅前	市民・全会員
	11日	水	9:30	第7期養成講座 第2回目講座 実践ウォーキング-I	生涯学習センター第1ホール	受講者・行政・会員
	12日	木	10:00	『ゆったりコース』高槻 摂津峡 予備日:18日(水)	JR京都線 高槻駅前	会員対象事業
	17日	火	9:30	役員会	うじ安心館 3F市民活動室	行政・各班幹事
	20日	金	13:30	若葉の会 30周年記念講演 料理研究家 杉本節子氏	生涯学習センター第1ホール	会員(参加制限有)
7月	2日	水	9:30	特定保健指導てくてく会-③ 3・4 班担当各2名	うじ安心館 4F健康運動室	行政・各担当班
	9日	水	9:30	役員会	うじ安心館 3F市民活動室	行政・各班幹事
			13:30	第7期養成講座 第3回目講座 地図の見方・読み方	生涯学習センター第2ホール	受講者・行政・会員
	18日	金	9:30	3班 例会 (本紙裏面に詳細コース) 予備日: 22日(火)	JR奈良線 新田駅前	市民・全会員
	28日	月	9:00	普通救急救命講習(AED操作実習講習・何れかの日を選択)	うじ安心館 3F ホール	全会員
29日	火					

Uji 健歩会
行事予定

8月 行事 養成講座第4回講座 AED 操作 平成26年8月 6日(水) am 9:00～ うじ安心館 3F ホール
 例会 4班 例会 平成26年8月 7日(木) 雨天 60%以上 11日(月) 大文字山
 行事 役員会 (未定) 平成26年8月 日() am 9:30～ うじ安心館