

Nantan 健歩会創立10周年記念式典に参加して

去る7月27日(日)南丹市国際交流会館コスモホールに於いて、Nantan 健歩会創立10周年記念式典が開催され、南丹市長、保健所長、美山歩こう会会長はじめ市関連所属の来賓が出席され盛大に行われました。

式典では、来賓の祝辞のあと「10年の歩み」を木村事務局長より紹介され、平成17年2月Uji 健歩会に会の立ちあげの指導を仰いだ感謝の言葉と、以来毎年1回相互で交流ウォークを継続している現状の説明がありました。

懇親会席上では、81回からなる例会や交流会の模様などのDVD 放映があり、記念講演としてUji 健歩会もお世話になっている健康運動指導士池本敬博氏の講義と楽しい室内運動の紹介があり、大変有意義な内容でなかなか講演でした。

式後「思いがひとつの仲間」として「絆」をより深化せねばと思い11月の再会を約し帰路に着きました。

なお、式典には矢野会長が来賓として出席し、祝辞を述べました。

報告者 林 三男

健康講座の開催

研修事業の健康講座として、京都府立医科大学学長 医学博士(消化器内科)吉川敏一先生をお迎えしての講演会を開催します。

この講演会には、当会との交流団体や市民の方々にも広くご紹介し、お招きしたいと思います。ご多忙のこととは存じますが、会員皆様はもちろんお知り合い、ご友人などお誘いのうえ多数のご参加をお待ち申し上げます。

日 時: 平成 26年 9月 17日(水)、pm1:30~3:30.

場 所: 宇治市生涯学習センター 第一ホール

講演内容: 100歳、元気、あたりまえ

- 1.メタボを治す
- 2.老化リスクを守る
- 3.血管を守る
- 4.たべもので、若返る
- 5.100歳の養生訓

☆ 詳しくはポスター・チラシでご確認いただき、皆様のご協力で許可をいただけた公的な施設にはポスターを貼付し、チラシも置かせていただいております。

健やかな
100歳

研修事業部

第7期養成講座の第3回目を終えて

第7期ウォーキングリーダー養成講座の第3回目を、去る7月9日(水)に宇治市生涯学習センター第2ホールで行いました。受講者23名中19名の出席を得、矢野会長の挨拶の後、前会長の岡田康夫氏より『地図の見方・読み方』をテーマに、配布された宇治市の1/25,000の地図の折り方を始め、三角点、水準点、等高線などについて詳しく分かり易く説明されました。

とりわけ等高線の幅による坂の勾配、方位磁石と地軸の関係は、大いに参考になったと思います。途中、ストレッチ練習や地図に関する質問など受けながら講座を終えました。

次回4回目は8月6日(水)午前9時00分、うじ安心館3階ホールで宇治市中消防署の『普通救急救命講習会』となり、心臓マッサージやAEDの使い方などの講座です。 研修事業部長 柳田 浩

Uji 健歩会 2014/8月~9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。

8月	5日 火	13:30~	役員会	うじ安心館 3F市民活動室	行政・各班幹事
	6日 水	9:00~	第7期養成講座(AED 普通救急救命講習) 第4回目講座	うじ安心館 3F ホール	行政・全受講者
	7日 木	9:30~	4班 例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:11日(月)	日向大神宮境内(地下鉄 蹴上)	市民・全会員
9月	8日 月	13:30~	役員会	うじ安心館 3F市民活動室	行政・各班幹事
	10日 水	13:30~	第7期養成講座(実践ウォーキング-II) 第5回目講座	うじ安心館 3F市民活動室	行政・全受講者
	16日 火	9:00~	1班 例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:29日(月)	JR稻荷駅北児童公園	市民・全会員
	17日 水	13:30~	健康講座 講師:京都府立医科大学学長 吉川敏一先生	学習センター 第一ホール	市民・行政・会員

以降の
行事予定

10月	行事	役員会	平成26年10月未定	うじ安心館3F市民活動室
	行事	養成講座第5回講座	平成26年10月 8日(水)13:30~	うじ安心館3Fホール
	行事	スポーツまつり	平成26年10月 13日(月・祝)9:30~	太陽が丘
	行事	クリーンウォーク	平成26年10月24日(金) 9:30~	塔の島周辺
	行事	健診結果の勉強会	平成26年10月24日(金)13:30~	うじ安心館3F ホール