

## 役員会運営の「健脚コース」実施について

今年度の「健脚コース」は、『片波川源流域・伏条台杉群自然観察ウォーク』で詳しくは、各班のウォーキング部担当から配布された実施要項でご確認を頂いていると思いますが、既にご参加申し込みはお済みでしょうか。

◎ ご都合が付き参加可能な方は下記へご確認下さい、まだ少し余裕があります。

行先 片波川源流域(京都市右京区京北町上黒田片波地区)

実施日 平成26年11月5日(水) 雨天決行

当日午前6時のNHKニュース「おはよう関西」の天気予報で、京都府南部に午前または午後のいずれかに大雨・暴風雨警報発令の場合は、中止といたします。

集合場所・時間 ① JR宇治駅前西側(セブン・イレブン前) 午前7時30分  
② 近鉄大久保駅西側 午前8時00分

募集人員 21名(申込みは受付順とし、満員になり次第締切りといたします)

参加費用 ¥4,000.(予定)(内訳 マイクロバス代山岳ガイド費用÷参加人員)  
参加人減員の場合、費用が増額になる場合があります。



◎ 問い合わせ・申込は、4班 林 三男 (090-7351-7599)まで、

ウォーキング事業部

## 協力事業”スポーツまつり”

協力事業 No.12 のスポーツまつりが10月13日体育の日(月・祝)午前9:30～ 太陽が丘で行われます。本年度の役割分担表に記載されている担当の方はもちろん、他の会員の方も多数ご参加をお願いします。また、一般市民の方々にストレッチ運動実施指導の協力をお願いします。

ストレッチのリード役は協力事業部員に限らず、交替しながら各班の会員皆様方にもご協力をいただきながら実施し、その頻度はその時間での市民参加数を見ながら、と思います。



- ・ Uji 健歩会のストレッチ運動については、宇治市健康生きがい課より専門家の健康運動指導士に依頼して作成されたものであり、配布されているストレッチ絵図に基づき会員の方は自信を持ってご指導ください。
- ・ 指導は相手の右前に立ち言葉による誘導にとどめ、手は添えるだけ。(肩・肘等を痛がる人が多いため)(当日、市民との識別のため参加会員の方は、名札・バンダナを必ず着用し、加えて協力事業役割分担表記載の担当者はT-シャツ(Uji 健歩会)・ベストも着用してください)

## 平成26年度健診結果の勉強会

協力事業 No.13 の健診結果の勉強会が10月24日(金)午後1:30～ うじ安心館3F ホールで行われ、午前中の役員会運営クリーンウォーク終了後、宇治市健康生きがい課の水谷保健師ご指導のもと、皆様方が今年受診された健診結果データを読み取る勉強会です。

ご自身の体の現状を見つめ、今後の健康維持のご参考にいただければと思います。

ご都合で今年は受診できなかった方も、昨年受診されたデータ等をご持参されたら如何でしょうか。



\* いずれの事業にも会員多数のご支援・ご参加ください。

協力事業部

## Uji 健歩会 2014/10月～11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。

10月	6日 月	9:30~	役員会	うじ安心館 3F市民活動室	行政・各班幹事
	8日 水	13:30~	第7期養成講座(健康づくりの基礎知識他) 第6回目講座	うじ安心館 3Fホール	行政・全受講者
	13日 月	9:30~	スポーツまつり	太陽が丘	市民・行政・会員
	* 10月20日・A班、22日・B班で、各 am9:30 より養成講座の下見実習が行われます			うじ安心館 玄関先	全受講者・会員
	24日 金	9:30~ 13:30~	クリーンウォーク (雨天中止) 健診結果の勉強会 <健診結果のデータ持参>	塔の島 十三重石塔前 うじ安心館 3Fホール	市民・全会員 行政・会員
11月	5日 水		JR宇治駅西側7:30、近鉄大久保駅西側8:00 / 片波川ウォーク	健脚コース	参加希望会員
	12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(実践ウォーク B班) 第7回目講座	うじ安心館 3F市民活動室	行政・全受講者
	13日 木	9:30~	2班 例会(本紙裏面に詳細コース) 予備日:17日(月)	哲学の道	市民・全会員
18日 火			“Nantan健歩会”との交流会 南丹市		行政・会員

以降の  
行事予定

12月	例会	3班担当	平成26年12月 5日(金) 10:00~	八幡方面(予備:11日)
	行事	“若葉の会”との交流会	平成26年12月 8日(月)	(時間・場所など未定)
	行事	第7期養成講座(実践ウォークA班)	平成26年12月10日(水) 13:30~	安心館市民活動室
	行事	役員会	平成26年12月 未定	安心館市民活動室