

運動でイキイキ！脳活性化

予防に効果的な、運動のお話と、楽しいゲーム

人は年をとると物忘れが多くなります。
多くの方が経験する物忘れと認知症には違いがあります。
認知症についての理解を深め、予防しましょう。



日 時：平成 27 年 8 月 19 日(水) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分頃

会 場：うじ安心館 3F ホール

講 師：宇治市福祉サービス公社 介護予防サポートセンター 理学療法士 阪東美可子 氏

★平成 27 年度会員対象事業の研修会、会員皆様多数のご参加をお待ちします。

★**新会員フォローアップ研修会**が平成 27 年 9 月 16 日(水)午前 9 時 30 分より、うじ安心館 3F 市民活動室で開かれます。これは新会員皆様対象の研修会で、入会後の活動状況や体験された感想等(疑問点、確認事、提案 等)をお聴きし、その内容を研修事業部・役員会で会則等の諸条件と合わせ勘案し、会運営に役立て、今後皆様方が会員としてご活動される場合の糧とし役立てていただくとするものです。

尚、当日欠席の方は 9 月 5 日(土)までに、整理の都合上各班幹事さんにご連絡下さい。 **研修事業部**

水分補給は二〇分置きに！
室内では室温調整と換気も必要！



熱中症にご注意！



体調不良にならないよう、規則正しい生活で十分な休養を！

会報 100 号寄稿のお願い

平成 19 年 5 月創刊以来、数多くの皆様にご協力とご尽力をいただき、来る 10 月発行の会報が 100 号となります。これを記念として関係各位をはじめ会員各位より寄稿をいただき、Uji 健歩会の更なる飛躍の糧といたしたいと考えています。

寄稿要領は次の通りです。(原稿には、班・名前は必ずご記入下さい)

- テーマ 100 号発行に相応しい内容
 - 字数 概ね 300 字程度
 - 締切日 平成 27 年 8 月末日
 - 原稿提出先 各班の事務局員まで提出して下さい
 - メール送信可能な方は直接、n.osg1140@maia.eonet.ne.jp 大杉宛でも結構です。
 - ご協力の程よろしくお願ひいたします。
- 事務局一同**

Uji 健歩会 2015/ 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	4日 火	9:30	ウォーキングマップ作成会議-⑥	うじ安心館3F 市民活動室	行政・会員
	10日 月	9:30	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・各班幹事
	19日 水	9:30	会員対象研修会 <運動イキイキ！脳活性化>	うじ安心館3F ホール	会員
	26日 水	9:30	3 班例会(本紙裏面に詳細コース)予備日:28日(金)	京阪 藤森駅 改札口西側	市民・会員
9 月	4日 金	9:30	ウォーキングマップ作成会議-⑦	うじ安心館3F 市民活動室	行政・会員
	7日 月	9:30	役員会	うじ安心館3F 市民活動室	行政・各班幹事
	14日 月	9:30	4 班例会(本紙裏面に詳細コース)予備日:17日(木)	桃山御陵西側参道入口	市民・会員
	16日 水	9:30	新会員フォローアップ研修会	うじ安心館3F 市民活動室	新会員・担当会員

10 月	行事	ウォーキングマップ作成会議-⑧	平成27年10月 6日(火) 9:30～	うじ安心館3F 市民活動室
	行事	役員会	平成27年10月 6日(火) 13:30～	うじ安心館3F 市民活動室
	行事	スポーツまつり	平成27年10月12日(月) 9:30～	太陽が丘・陸上競技場
	例会	グリーンウォーク(各班コース設定有)	平成27年10月15日(木) 9:00～	塔の島 十三重石塔近辺
	行事	健診結果の勉強会	平成27年10月15日(木)13:30～	うじ安心館3F ホール
	行事	ウォーキングマップ作成会議-⑨	平成27年10月27日(火) 9:30～	うじ安心館3F 市民活動室

以降の
行事予定