

Uji健歩会

健康のために気軽に楽しくウォーキング



Uji健歩会は宇治市の支援のもと、平成15年に創立され22年目を迎えた会員29名(令和6年4月現在)のボランティアグループです。(会費は年間2,000円で入会金は不要です)

【主な活動内容】

➤ 月例会の開催

身近な四季の移り変わりに触れ、体力の増進と心の健康を図るウォーキングを市民の皆様と共に毎月実施しています。

➤ 会員の親睦ウォーキング・食事会

親睦のために参加を会員に限定し、例会の時や日頃ちょっと行かない所を散策したり、例会よりちょっと負荷を掛けた距離を歩いたり、低山登山を行ったり、時には、その中に食事会を織り込んだりする楽しいイベントを実施しています。

➤ 健康づくりに関する知識

健康を維持し、充実した豊かな暮らしのために、宇治市健康づくり推進課の保健師さんのお話や外部の講師をお招きし、講演会や勉強会を実施しています。

➤ 宇治市との連携

市民の方々の健康維持・増進に役立つために、宇治市健康づくり推進課の企画事業へ積極的に参加しています。

➤ その他

当会の活動状況は、Uji健歩会ホームページでご覧頂けます。

<https://ujikenpo.web.fc2.com>



入会申込みはいつでも可能です。詳細は当会会員または下記へ

TEL：平松実津子 0774-33-3982

川上 育子 0774-23-9195

田原 清司 0774-24-6340

後援：宇治市健康づくり推進課



キリトリ

Uji健歩会 入会申込書

令和 年 月 日

住 所：

氏 名：

電 話：