

〈発行〉

ふくおか健康友の会 たたら香椎支部

事務局 (たたらリハビリテーション病院内) 092 (691) 5615

たたらリハビリテーション病院 URL <https://tatara-reha.jp>

支部では、会員に配布する「いきいき健康」新聞の帯封作業や地域での手配りを手伝っていただける方を募っております。ご自宅近くの配布でかまいません。協力していただける方は事務局までご連絡ください。



## あけまして おめでとうございます



昨年は新型コロナの影響で、たたら香椎支部がめざす楽しく元気な活動が充分にはできませんでしたが、今年は、感染予防に注意しながら、多くの会員のみなさんが気軽に参加できる友の会を心がけて、とりくみを進めて参ります。

## 秋の宇美町を散策

11月13日、宇美八幡宮と旧国鉄勝田線跡をめぐる散策を行いました。

三密を避けるため、今回も現地集合（宇美駅前）となりましたが、9人が参加。宇美八幡宮で立派なクスノキなどを見学した後、遊歩道となっている旧勝田線跡や炭



樹齢二千年の大楠



坑事故の慰霊碑が立つ宇美公園などを散策。緊急事態解除後の、久しぶりの外出企画で、色づく木々や秋の美りを眺めながら、季節を満喫することができました。

## 日程は不安定だけれど 月に一度フィットネス開催

いきいき八田の会場が使えない間、八田公民館で開催しているフィットネス班。公民館の空き状況を見ながらの開催のため日程が不安定ですが、この間、10/26、11/19、12/22と月に一度のペースで開催。トレーナーの指導のもと、体力や認知機能の低下を予防する“頭を使った”運動が参加者に好評です。



11月19日



10月26日

各行事とも、コロナの状況をみながら日程を決めるため、新聞折り込みのニュースで日程をご案内できておらず、大変申し訳ありません。

たたらリハビリテーション病院ホームページに、行事予定を掲載しますので、そちらもご覧ください。会員どなたでもご参加頂けますが、人数把握の都合上、ホームページを見ての参加ご希望の際は上部記載の連絡先までご一報下さい。