

たたら香椎支部ニュース

安心して住み続けられるまちづくりをめざして!

〈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ホームページ <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。

初夏の駕与丁公園を散策



6月4日、ウォーキング班で初夏の粕屋町・駕与丁公園に出かけました。移動中の三密を避けて現地（JR酒殿駅）に直接集合し、咲き残るバラや公園内の自然を満喫しながら散策しました。風があり、木陰は意外に涼しく感じられ、心地よく体を動かすことができました。



体と頭を衰えさせない運動

～～フィットネス班～～

八田公民館で開催しているフィットネス班も、おおむね第2水曜日の定例開催ができるようになりました。

会場の空き状況によっては更にもう1回開催しています。最近では転倒予防のための下半身の運動と、認知症予防のための頭を使った運動、瞬発力を鍛えるゲームなどを行っています。



4/13 下半身を鍛えるスクワット

次回は7月13日(水)14時～(八田公民館1F 講堂)です



5/11 頭を使うラダー



6/8 ボール渡し



4/27 足上げ運動

第21回支部総会を開催

昨年につき、コロナ禍により大勢で集まることができないため、6月15日に支部役員のみに参加を制限し、八田公民館にて支部総会を開催しました。

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のご案内が間に合っておらず、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。