2022 年度

No.3

2022年11月1日発行

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。

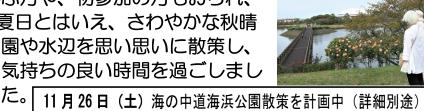
-3 年半ぶりの手配り慰労会&ウォーキング班会

コロナ前には毎年5月に開催していた手配りボランティアさんの 慰労会を、3年半ぶりに10月22日(土)に駕与丁公園で開催 し、17人が参加しました。今回は、「ハイキングこみこみウォー



キングラリー」にエントリーしているチームメンバー のウォーキングも兼ねた企画として開催。コロナ禍で 外出や人との接触の機会が減る中、久しぶりに顔を合っ

わせて再会を喜ぶ方や、初参加の方もおられ、 25 度を超える夏日とはいえ、さわやかな秋晴 れのもと、バラ園や水辺を思い思いに散策し、











手品の披露など、食後の楽しいひととき

元気に続けています ~~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は、第 7波の間はトレーナーがオンライン参加でしたが、 10月より久しぶりに直接指導となり、横歩きのラ

ダー (はしごを使う運動) など、これまで以上にし ベルアップした運動にとりくんでいます。



歩数が少なくはや足のラ ダー(普通は1枠4歩)



横歩きに後ろへの動き も加わって…



床に寝転んで姿勢をよくする運動

今後の予定:11月9日(水)、22日(火) 14:00~15:00 八田公民館 1F 講堂

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 間に合わない場合があります。

たたらリハビリテーション病院ホームページ に行事案内を掲載しますので、そちらもご覧くだ さい。会員どなたでも参加頂けますが、人数把握 の都合上、ホームページやニュースを見ての参加 希望の際は上部記載の連絡先までご一報下さい。