

〈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。

さわやかな秋の風を満喫

—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、気持ちの良い時間を過ごしました。

11月26日（土）海の中道海浜公園散策を計画中（詳細別途）



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、これまで以上にレベルアップした運動にとりくんでいます。



床に寝転んで姿勢をよくする運動



歩数が少なくは足元のラダー（普通は1枠4歩）



横歩きに後ろへの動きも加わって…

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。