

〈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。

あけまして おめでとうございます



新型コロナを気にする日々は続きますが、去年は、支部がめざす楽しく元気な活動を少しずつ再開することができました。今年は、感染予防に配慮しながら、みなさんが気軽に参加できる活動を心がけて、更にとりくみを進めて参ります。

元気をもらった動植物とのふれあい

—海の中道海浜公園散策—

11月26日(土)に開催した海の中道海浜公園散策企画には16人が参加、西戸崎駅に集合し園内の散策やお弁当を広げての昼食懇親会で交流しました。色とりどりの花が植えられたフラワーミュージアムを楽しんだ後は、昼食懇親会、食後は(少し距離があるので)希望者を募って動物の森まで足を延ばしました。公園内にこんなに花や動物と触れ合える場所があると知らなかった参加者も多く、普段は歩かない距離を楽しくウォーキングすることができました。



プレーリードッグに釘づけ



足元にカピバラ!



楽しみながら運動を継続 —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、月1~2回のペースで開催しています。会場の都合で、定例日を決めての開催ができていませんが、トレーナーの指導のもとで、楽しく体を動かしています。



11/22 体力測定

左ひざと右ひざを近づけて



11/9 体幹の運動

各行事とも、コロナの状況を見ながら計画するため、新聞折り込み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、参加希望の際は上部記載の連絡先までご一報下さい。