

<2024年度・No.1>

2024年5月発行

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）
電話 092 (691) 5615
ホームページ アドレス <https://tatara-reha.jp>

春の陽ざしを浴びながら

—香椎浜イオンからアイランドシティの公園を周回—

ウォーキング班では、ウォークラリーに登録されている方を中心に呼びかけて、4月13日（土）にウォーキングを開催しました。当日は春の陽ざしが心地よく注ぐ中12名が参加。香椎浜からアイランドシティに向けて海辺を眺めたり、道端の草花を楽しみながら思い思いに散策しました。途中、公園の日陰で「お菓子タイム」を取ると、ますます元気が出てきて、楽しく元気に歩くことができました。



橋を渡ると心地良い潮風に足をとめたくります



「気分も最高です！」と参加の皆さん



「まあキレイ！」と見とれています

憩いの場で健康講座



～～健康マージャン班～～

若宮のたまり場「憩いの場」で4月3日に介護保険の健康講座を行いました。この日はたたらリハ病院に配属する新入職員も参加して交流を深めました。

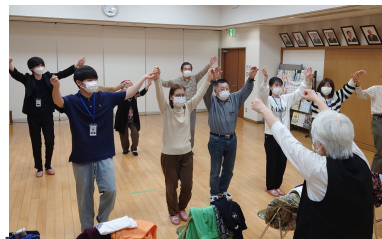
筋トレ・脳トレ、そして文化祭の練習

～～フィットネス班～～



楽しくのびのび良い汗をかいています（写真上下）

毎月第3月曜はフィットネスの班会です。足腰の筋力低下予防のトレーニングや、脳トレになるラダー（はしごを使う運動）に取り組んでいます。3月から文化祭に向けたダンスの練習も行いました。



新入職員も一緒にダンスの練習

たたら香椎支部総会のお知らせ

日時：2024年6月8日（土）13:30～15:30 会場：いきいき八田地域交流スペース
ぜひご参加ください。