

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>

頭と体の活性化でめざせ健康長寿

フィットネス班



2/10 下肢の筋トレ

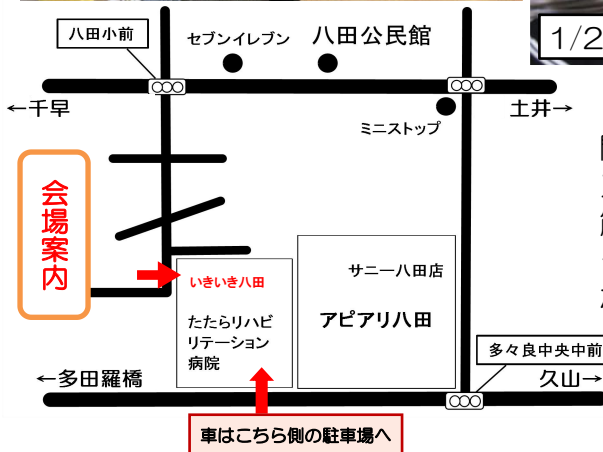
赤で両手を開きます



1/20 タオル奪い



2/10 ラダー



毎月第3火曜日
開催のフィットネ
ス班では、フレイル（加齢に伴う心身の衰え）を予防する
筋力アップの運動のほか、頭の体操と体の運動を併せて行
う「4色足踏みラダー（はしご）」やグループでのゲーム
など、楽しく体と頭を鍛える運動をおこなっています。

フィットネス班会：毎月第3火曜日 13:30～14:30
会場：いきいき八田 1F 予約不要 無料（友の会会員対象）
 ＊車でお越しの際は病院の駐車場をご利用下さい。

「憩いの場」催しのご案内 (3月14日以降)

- ◆あそぼう会（3カ月おき第3金曜日）
＊四半期ごとの開催に変更
4月17日（金）13:30～15:00
テーマはカードゲーム(トランプ?)

1/16 あそぼう会
正月らしく百人一首
のカルタ取り…
盛り上がったのは坊
主めくり??



- ◆エコの会（奇数月第2土曜日）
3月14日（土）10:00～12:00

12/13 エコの会
スマホも冷蔵庫も無い山
里生活はマ
ネできるの
か??
←参考図書



- ◆食と体を考える会（奇数月第2金曜日）
4月10日（金）14:00～
- ◆健康マージャン班（原則火曜日）
3月24日（火）13:00～17:00
- ◆映画を観る会（第4土曜日）
4月25日（土）10:00～
＊3月は花見(案内別途)のため中止
場所は舞松原郵便局隣。事前申込不要。

学ぼう健康づくりの知恵

～保健教室開催中～



鏡で磨き残しを確認

12/19 第1回講座

支部では、昨年12月より月1回の4回シリーズで保健教室を開催しています。第1回目は12/19にたたら歯科の山口衛生士を講師に「密接につながる歯の健康と体の健康」について学習。歯の磨き残しを専用の赤い色素を塗って確認すると、真っ赤に染まった自分の歯を見て一同唖然。第2回目は1/27に福岡医療団本部の村瀬看護師を講師にヒートショックについて学習、第3回目は2/27に救急蘇生について学習、看護師さんたちのレクチャーを受けながらAEDの使い方も実習しました。

第4回講座「スクエアステップ」3月30日(月)14～15時
 会場：たたらリハビリテーション病院 2F 会議室
 マス目がついた専用マットの上を、指示通りの順番に踏んで歩くエクササイズです。＊参加費無料 第4回のみ参加もOK