

けんくいだより

発行日：平成27年8月25日

発行者：大神地区健康づくり推進協議会

《会長あいさつ》

まだまだ、暑い日が続いておりますが、皆様お元気にお過ごしでしょうか？
まだ、しばらくは、この暑さ、続くのでしょうか。
暑さ寒さも彼岸までとは、昔のお話のようです。
外に出かける時や、外での作業では、できるだけ、ペットボトルや水筒に、水やお茶を入れて、
少しずつの水分補給に心掛けてください。
知らないうちに、脱水症状を起こしていることが後で分かることがあります。
しばらくは、御互いに、気を付けて秋を乗り切りましょう。

大神地区健康づくり推進協議会
会長 利光秀康

大神中央区 脳のリフレッシュ教室（認知症予防教室）始まる！

大神中央区では、『脳のリフレッシュ教室』を開催しています。役場の健康増進課のスタッフのもと、初めて開催しました。

多くの方に参加いただき、大変盛り上がりっております。

最高齢は92歳の男性ですが、とても記憶力がよく、講師の先生方もびっくりです。音楽療法士の堀義孝先生や万華鏡づくりの笠崎先生と、内容も楽しい事ばかりです。秋には、そばうち体験で、耶馬溪にも出かける予定で、皆さん今から楽しみにしています。

一度、見学にいらっしやいませんか？

【教室日程】 5月28日（木）～3月24日（木） 全11回（月1回）

【場所】大神中央区公民館

【大神中央区長兼健康づくり推進員：利光秀康、健康づくり推進員：合田智佐子】



みんなで
楽しく
健康づくり！



グラウンドゴルフ大会

参加者大募集!!

大神地区健康づくり推進協議会では、大神地区の皆様が楽しく健康になれるように、大神地区健康づくりグラウンドゴルフ大会を開催します!!

昨年度は140名が参加して大いに盛り上がりました！グラウンドゴルフはチーム対抗で行います。区のお友達をお誘い合わせの上（1チーム4名～5名以内）、下記要領でお申し込みください。

《開催日程》

日時：平成27年11月15日（日） 9:00～12:00
（※8:30集合）

※ 雨天中止

（判断に迷う場合は、当日、区の健康づくり推進員さんにお尋ねください）

場所：住吉ふれあい公園

申込み方法：お住まいの区の健康づくり推進員へお申し込みください。

申込締切：10月13日（火）

備考：◆ 参加無料

◆ 賞品を準備しています。

◆ 初心者大歓迎!! 楽しくプレーしましょう!!

（グラウンドゴルフ用品はこちらで準備しています）



平成27年度 大神地区・日出町健康づくり推進協議会事業 今後の予定

- | | |
|----------|---|
| * 8月30日 | 日出町健康づくり推進協議会主催「講演会」①
“ウォーキング～知っておくとためになる“歩き”のあれこれ～” |
| 9月29日 | 大神地区健康づくり推進員「栄養教室」 |
| * 11月15日 | 大神地区健康づくり推進協議会「グラウンドゴルフ大会」 |
| * 12月 | 日出町健康づくり推進協議会主催「講演会」② |
| * 2月 | 大神地区健康づくり推進協議会「歩こう会」 |
| 3月 | 大神地区健康づくり推進協議会「お疲れ様会」 |

（*印は、一般の方も参加ができる事業、他は健康づくり推進員対象の事業です）

※大神地区健康づくり推進員の皆様： 次回例会は10月15日（木）19:00～です。

栄養教室のお知らせ

大神地区健康づくり推進員の研修、「栄養教室」を9月29日（火）に行う予定です。

推進員の皆さんは、是非ご参加ください。

調理実習での様子やレシピ等は、次回の「けんくいだより」でお知らせいたします。

