

健康づくり部会主催

健康ウォーキング

新春三社詣り



令和7年1月11日(土) 10時～

健康ウォーキング新春恒例、三社詣りウォーキングを実施いたします。
どなたでも参加できますので、皆さん一緒に1年の健康と家内安全を祈願しに行きませんか？帰りは嬉しいお土産付き♡
歩きやすい服装と履きなれた靴でご参加ください。寒いので防寒対策は万全に！

集合 : 10:00 熊西市民センター

曇り・寒波

集まり次第出発いたします。

携行品: 水筒・手袋・帽子・タオル・雨具・保険証・日味他

ルート 熊西市民センター出発 → 幸神社 → 岡田神社

→ 一宮神社 → 熊西市民センター解散

お土産がありますので熊西市民センターまでお申し込みください。

申し込み 12月25日(水)締め切り

熊西市民センター 窓 093-621-3182

参加者: 27名
(女性18名、男性 9名)



岡田神社



一宮神社



幸神(さいのかみ)神社



本年度の干支・巳年

約7,000歩 2時間のウォーキング



全員で新年の挨拶と安全打ち合わせ後、スター前の記念写真



入念に準備体操をしてからスタート



地元の幸神神社にまず参拝



曲里の松並木を散策



三社目は一宮神社 → 熊西市民センターに戻り解散



二社目は岡田神社

	月 日	講師 & 演題	参加者
1	5/29(水) (13:00～15:00)	講師:白井俊光 氏 (九州医療スポーツ専門学校) 「背骨コンディショニングで健康になろう」	約30名
2	6/15(土) (10:00～11:30)	講師: 宇野里加 氏 北九州市認知症支援・介護予防センター 健康運動指導士 宇野里加 「正しいラジオ体操の講習会」	約30名
3	9/26(木) (10:00～12:00)	講師:黒田さとみ保健師 (八幡西区役所 保健福祉課) 「コツコツ骨活!コツコツ貯筋! 自分の身体は大丈夫? 骨と筋肉を味方につけよう!」	約35名
4	10/6(日) (10:00～12:00)	ニュースポーツ体験 ～シャフルボード～ (熊子連との共催)	約40名
5	11/16(土) (10:00～12:00)	3世代交流グランドゴルフ大会 (たらばる公園))	約35名
6	1/11(土) (10:00～12:00)	新春三社詣り (幸神神社～岡田宮～一宮神社)	27名
7	2/ 5(水) (13:00～15:00)	産業医科大学 認知症センター部長・診療科長 池ノ内 篤子 様 運動がもたらす心身の健康と認知機能の向上	次回予定