

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8年1月10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？帰りに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

小寒期・晴れ

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・甘味他

ルート 熊西市民センター出発 → 幸神神社 → 岡田神社
→ 一ノ宮神社 → 熊西市民センター解散

お土産がある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(木)締め切り

熊西市民センター ☎ 093-621-3182

参加者：22名
(女性14名、男性 8名)



幸神(さいのかみ)神社



本年度の干支は
丙午(ひのえうま)



岡田神社

約7,000歩 2時間のウォーキング



一宮神社



全員で新年の挨拶と安全打ち合わせ後、スタート前の記念写真

報告書作成：熊西まちづくり協議会 事務局 金子良憲



青木健康づくり部会長の挨拶



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



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



曲里の松並木を散策

2025年度・熊西まちづくり協議会 健康づくり部会主催 「健康づくり講座」実績及び計画一覧表

	月 日	講師 & 演題	参 加 者
1	6/4(水) (13:00~14:30)	講師: 池ノ内篤子 氏 (産業医科大学認知症センター部長) 「運動がもたらす心身の健康と認知機能の向上」	24名
2	9/18(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) 「あなたの身にも起きているかも！？」 知ろう！防ごう！「血糖値スパイク&糖質疲労」	約40名
3	10/5(日) (10:00~12:00)	熊子連との共催企画 (ニュースポーツ体験) “ Bean Bowling ”	子ども約30名 大人 約15名
4	11/1(土) (10:00~12:00)	ニュースポーツ体験 ～三世代交流講座～ “モルック”	総勢 約45名 大人 約33名 子ども約12名
5	11/6(木) (10:00~12:00)	講師: 小倉記念病院脳神経外科 阪本宏樹 「脳卒中のお話」	総勢 約30名 女性 約26名 男性 4名
6	1/10(土) (10:00~12:00)	新春三社詣り (幸神神社～岡田神社～一宮神社)	総勢 22名 女性 14名 男性 8名
7	3/2(月) 10:00~12:00	講師: 九州女子短期大学 宮嶋晴子教授+学生 「妊産婦・乳幼児なんでも相談」 & フリースペース	次回予定