

2023年度・健康づくり部会主催 健康づくり講座（第7回目）「グランドゴルフ大会」

★ 皆様、本年度、最後の健康づくり講座を楽しまれました！

- 1 日時 2024年 3月 9日(土) 10:00~12:00 (曇り、寒空)
- 2 会場 熊西市民センター 田良原(たらばる)公園
- 3 指導 健康づくり推進委員：中村好美、濱村洋子、川村利子 他 健康づくり部会委員
- 4 参加者 約35名 (内:男性11名)
- 5 実施要領
① 1チーム (3~4名)* 8チーム ② (個人戦と団体戦)・・2ゲームを楽しみました



入念に準備体操



熱戦ぶりをご覧ください！



2023年度

まちづくり協議会健康づくり部会主催



グラウンドゴルフ体験



健康づくり部会による本年度最後の健康講座は、グラウンドゴルフ体験です。グラウンドゴルフは、鳥取県で昭和57年に考案され、今では皆さんもよくご存じのスポーツです。

高度な技術は必要とせず、集中力や調整力を養うのに最適で、ルールも簡単なので初めての方でも取り組みやすい競技です。

知ってはいるけど、まだ一度もやったことがないという方も、ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか？

日時：3月9日（土）10時から12時

場所：たらばる公園

持ってくるもの：タオル・お茶

※動きやすい服装でお越しください

締切：2月29日

定員：32名



※雨天時は3月23日に延期です。豪華賞品も用意しています。お楽しみに！



お申込み・お問い合わせは熊西市民センターまで ☎621-3182



★ 成績発表：ホールインワン賞 7名
(内1名は2回達成)



2024/03/09

★ 楽しく過ごせた1年でした！
来年度も是非、参加しましょう！

2023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



	年月日	演題&講師	参加者
1	2023年 7月15(土) 10:00~12:00 (多目的ホール)	ニュースポーツ ユニカール ・ユニカール指導員 7名 ・スポーツ推進員(濱村洋子、中村好美)	15名
2	9月28(木) 10:00~12:00 (多目的ホール)	「高血圧ゼロのまち」へ 今日からはじめよう！高血圧予防 (健康づくり部会出席 黒田さとみ保健師)	31名
3	10月1日(日) 10:00~12:00 (多目的ホール)	生涯学習部会・子ども部門(熊子連) と 健康づくり部会の共催 ニュースポーツ ディスコン	子ども34名 大人約10名
4	11月18日(土) 10:00~12:00 (多目的ホール)	ニュースポーツ ディスコン ・スポーツ推進員(濱村洋子、中村好美)	約35名
5	2024年 新春3社詣り 1月 6日(土)	岡田神社～興玉神社～一宮神社 (ウォーキング行事振興事業助成金を活用)	23名
6	2月 6日(火) 10:00~12:00 (多目的ホール)	北九州市立八幡病院 岡本院長の健康講話 (感染症について)	31名
7	3月 9日(土) 10:00~12:00 (たらばる公園)	グランドゴルフ (たらばる公園) ・健康づくり推進委員 (濱村洋子、中村好美)	約35名

★ 来年度も本年度の活動実績を評価して、6回程度の講座を企画する予定です。
 積極的に参加して、健康寿命を伸ばしましょう！！