

みんなの
わっ!!

新春ウォーキング ~明日につながる・地域でつなげる~
北九州市民カレッジ「かたひじはらずに健康講座」実行委員 相藤日出美

この北九州市民カレッジ「かたひじはらずに健康講座」という講座は、市民が企画して運営するという講座です。講座のコーディネーターは九州共立大学の古市教授です。

全10回で、初回の「どうすれば健康になるの?」に始まり、三日坊主の人でもできる脳と体の運動・メタボにならないためのお医者さんの話・健康になるための栄養の話・心の健康・AED&心肺蘇生法・シンポジウムなど盛りだくさんの内容で実施しています。個人の健康づくりだけでなく、北九州の良さを再発見することや、地域での健康づくりにつなげられたらいいなという思いをこめて、企画しました。企画委員だけでなく、いろいろな方に支えられて、運営しています。

そんな講座の第7・8回目が「新春ウォーキング」です。1月10(土)の9~13時で実施しました。「北九州の良いところ再発見!」を目指して小倉城周辺をウォーキングする予定でしたが、当日はあいにく雪交じりの寒空となってしまいました。

前半、ウォーキングについてのお話と、講師の先生が考案した「健康満歩景」についての講義がありました。後半、寒いからどうなるのかと思いましたが、熱心な受講生の方が多く、「外の空気を吸いに行きましょう!」ということで小倉城までちょっとだけ歩くこととなりました(講義の会場から5分程度)。雪が舞う中での小倉城周辺はとっても風情がありました。すぐに講義会場に戻ることもとなってしまいました。天気のいい日に景色を楽しみながら歩きたいものです。会場に戻ってからは自宅で簡単にできる疲労回復体操などを学びました。みなさん熱心で、あっという間に講座終了時間を迎えることとなりました。

『盲導犬募金充電器』が「ゆめ広場」に設置されました!!

携帯電話やデジカメなどの
急な電池切れに対応する、急速充電器です。
20分の充電で、約1時間の通話が可能(料金200円)



(財)九州盲導犬協会では、「盲導犬募金公衆型充電器」の
設置先を募集しています。
1日でも早く、1頭でも多くの
盲導犬を届けるためにご協力をお願いします。

「盲導犬募金充電器」設置先募集!!

- === この充電器の売上の5%が、盲導犬育成事業に寄付されます ===
- ・設置負担金ゼロ(設置場所の提供だけ) ・使用電気代は1ヶ月僅か143円、
 - ・売上手数料(売上金の20%)もあり、お店や会社の利益増加になります

【設置に関するお問い合わせ先】

学園&地域交流ネットワーク 090-2710-6810(マキ)