

〈発行〉

ふくおか健康友の会 たたら香椎支部

事務局（たたらリハビリテーション病院内）092（691）5615

たたらリハビリテーション病院ホームページ <https://tatara-reha.jp>

支部では、会員に配布する「いきいき健康」新聞の帯封作業や地域での手配りを手伝っていただける方を募っております。ご自宅近くの配布でかまいません。協力していただける方は事務局までご連絡ください。

桜あい クイズあいの楽しいひととき

— 駕与丁公園散策 —

4月1日（土）、駕与丁公園散策企画を開催し、16人が参加しました。天気も良く、参加者は散り始めた桜が舞う園内を思い思いに散策しました。昼食交流会では恒例の漢字クイズに加え、今回は雑学クイズもあり、ちょっと頭を使いながら楽しく交流することができました。



心地よい風を感じながら食事

植村さんの雑学クイズ

筋トシ・脳トシ・文化祭の練習

〜〜フィットネス班〜〜

フィットネス班では、足腰の筋力低下予防のためのスクワットなど少しキツめのトレーニングと、脳トシになるラダー（はしごを使う運動）にとりくみました。

また、トレーナーが参加できない日には、4月23日の文化祭出演に向けて「長生き音頭」の練習をおこないました。



文化祭の報告は次号にて



お知らせ

たたら香椎支部総会を下記の通り開催します。

日時：2023年6月10日（土）

13:30～15:00

会場：八田公民館1階 講堂

4年ぶりの通常開催です。ぜひご参加ください。

各行事のご案内については、隔月発行の新聞折り込みではご案内できない場合があります。たたらリハビリテーション病院ホームページに随時ご案内を掲載しますので、そちらもご覧ください。会員どなたでも参加頂けますが、人数把握の都合上、参加希望の際は上部記載の連絡先までご一報下さい。