

〈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>

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。

舞松原・若宮地域に 憩いの場を開設



たたらリハビリテーション病院 山田副事務長

たたら香椎支部では昨年 10 月、舞松原郵便局隣の空き店舗を借りて、会員が集えるたまり場「憩いの場」を開設しました。このたび看板も掛けられ、2/21 にお披露目を開催しました。支部を代表して植村支部長が挨拶に立ち、続いてたたらリハビリテーション病院の山田副事務長よりご挨拶を頂きました。文化企画では植村支部長のマジックと会員有志のオカリナ演奏で会場が盛り上がり、「憩いの場」の活用については、11 月から活動を開始している健康マージャン班メンバーの紹介とともに、映画鑑賞会や勉強会など、今後様々な活動ができる場所として活用することを確認しました。



病院スタッフによる健康チェックも実施



ハンカチがスマホを貫通！？



ふくおか健康友の会 たたら香椎支部
たまり場「憩いの場」お披露目会



ふくおか健康友の会 たたら香椎支部
たまり場「憩いの場」お披露目会

健康維持は頭も体も動かして

～健康マージャン班～

「憩いの場」開設に伴って昨年 11 月から活動を開始した健康マージャン班では、月 1～2 回のペースで班会を開催しています。以前は個人宅に集まっていた仲間を中心に、誰にも遠慮することなく集中して楽しめると、13 時に開始した班会が 17 時までの 4 時間に。メンバーの都合をすり合わせての日程なので不定期開催ながらも、2 月 14 日で 6 回目となりました。



～フィットネス班～

1 月～2 月も月 1 回のペースで班会を開催しました。正しい姿勢を保つための運動など、専門的な指導による運動と、ゲーム的な運動で、体も頭も使いながら健康維持に役立っています。



1/15
二人組で姿勢を良くする運動



次回 3/18(月)13:30～
八田公民館 1F 講堂にて開催

2/26
ラダーを使った頭の体操