

生涯現役夢追塾 第6期生だより・1月号

平成28年1月20日・発行
発行責任者: 第6期同期会
事務局 白石 正雄
アドレス: shiraishi.0303@nifty.com

◎: 山歩きロッキーズ<会長: 武方 秀俊、会員57名>



12月27日
NPO法人帆柱自然公園愛護会
主催皿倉山清掃登山に参加
<13名参加>



1月9日
1月月例: 篠栗 若杉山
<12名参加>

山歩きロッキーズ 2016年度 計画
毎月1回の月例登山
4月24日: オルレウオーク(八女コース)
7月30, 31日: 1泊キャンプ予定
10月30日: オルレウオーク(奥豊後コース)
あと、オプション登山&血トレ(随時)

◎: ご案内

同窓会事業「講演会」
平成28年3月27日(日)
13:30~15:30(受付開始; 13:00)
ウエルとばた 多目的ホール

昨年の講演会テーマ「介護保険制度」の
続編として、2名の講師(右側チラシ参照)

『健康づくり』と『介護予防』

健康寿命をのばし、いつまでも
「いきいき・はつらつ・元気よく」

まもなく、ご案内が行きます。
ご家族・お友達も誘ってのご参加を!

まきら ~ 元気なシニアのための講演会 ~
一緒に考えよう……!!

「健康づくり」と「介護予防」
いつまでも、「いきいき・はつらつ・元気よく」……!
延ばそう! 健康寿命!
目指そう! 健康長寿日本一!

今回の講演会では……

- どうなった? 私たちの介護保険!
- 北九州市民の健康課題は?
- 健康づくり推進のためのプランは?
- 健康づくり、介護予防の取組みは?
- 生活習慣病予防の対策は?
- 特定健診・がん検診は?

等々、北九州市の取り組みを含めて、わかりやすくご説明します。

講 師

北九州市・保健福祉局・地域支援部・健康推進課
健康づくり担当係長 **宮永 敬市 氏**
健康教育担当係長 **古野 由美子 氏**

開催日時 平成28年3月27日(日) 13:30~15:30 (受付 13:00)

場 所 ウエルとばた 多目的ホール(戸畑区汐井町1-6)

参 加 料 無料(会場・資料準備のため、事前にお申込み願います)

お申込先 夢追塾同窓会事務局 FAX: 093-681-1020
(裏面参加申込書にご記入のうえ、FAXにてお申込み願います)

お問合せ先 夢追塾同窓会・野田準二 ☎090-5929-9939

主催: 生涯現役夢追塾同窓会
後援: 北九州市、北九州市社会福祉協議会、西日本新聞社、毎日新聞社、読売新聞社、朝日新聞社



今月の作品 提供:ダンピース工房



◎:ユートピア農園<園長:石松 恵 夢追同窓5名+サポーター4名>



見学&お手伝い;大歓迎!
石松園長まで
(080-3180-1144)

(左上)レタス・玉ネギ畝
(上)早生キャベツ200玉
(右上)桜島大根50個
(右側)約25cm桜島大根

◎ネット鳥野活動<主宰:溝田幸男>

- 鳥野神社 & 公民館活動
- 卓球クラブ活動
- 前田第3老人会連合会 & 八幡東区老人会活動
- 公園愛護会活動
- ほか地域活動

写真は、鳥野神社のしめ縄飾りつけ



◎:北九州市のことを知ろう!

1. 市の花・・・「つつじ」「ひまわり」
2. 市のシンボルツリー・・・「いちいがし」

<データ>

○1963年(昭和38年)2月10日=北九州市発足
同年 4月 1日=政令指定都市となる

○人口	<u>平成27年9月1日推定</u>	ちなみに10年前の	<u>平成18年1月1日</u>
	人口 958,215人	人口	993,594人
	世帯数 430,010世帯	世帯数	414,547世帯