幸まちづくり

第２回100人ウォーキング

参加者募集！！

＊申込み期間
２月17日（月）～３月３日（月）まで

＊会費　　１人100円

＊会費を添えて幸公民館へお申込みください。
定員100人になり次第締め切ります。

幸公民館
☎23-9549
住部会

健康なまちづくりシンポジウム in まつさか

１月１３日(月)　嬉野ふるさと会館で開催
住部会が健康づくり活動を発表しました。
発表内容　・健康は自分でタネまき育てよう！
・てくてく100人ウォーキング
・松阪の水を知ろう
伊藤文吾（会長）　山本千代子（住部会）
新良司朗(事務局長）が参加

○防災一口メモ　安部会

【食料・飲料水の備蓄】
大地震が発生したら、水道水が止まり　食料も十分確保できないこともあり得ます。
最低でも三日分の備蓄に努めましょう。
食料は、調理不要なカンパンや缶詰など、飲料水は、一日一人三リットルを目安に。
保管場所は、温度や湿度の低い所。賞味期限の定期的な確認を。
日ごろからの備えが、あなた自身を救います。

☆お知らせ☆

＊「絆」部会
２月10日
（月）12：00
＊「活」部会
２月17日
（月）19：00
＊「伝」部会
２月27日
（木）13：30
＊「住」部会
３月　４日
（火）13：00
＊「安」部会
３月　日時未定

いきいき～健康～体操しませんか

幸まちづくり協議会・住部会では毎月一回いきいき体操を行っております。
寒いこの頃は、家に閉じこもりがちになります。　あなたもこの体操に参加してみませんか。　椅子に座っていても出来る体操です。一度見学に来て下さい。
場所　幸公民館２Ｆ
日時　毎月第四月曜日十時より
次回は二月二十四日（月）
事前に申し込む必要はありません。

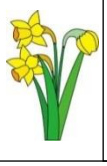
おたのしみ!!

二月一七日（月）

七〇歳以上の独居、八〇歳以上の高齢者世帯を対象に配食サービスが実施されます。
[各地域により、配達の時間などことなりますが、お留守にされたり、都合の悪い方は前もって担当地区の民生委員等に連絡しておいてください。]絆部会

編集後記

広報も一月号より各戸配布となり、より皆様に読んでいただける事と思います。　内容につきましては、幸まちづくり協議会の活動（各部会の事業）等出来うる限りお届けしたいと、部員一同頑張ります。　皆様もお気づきの点、幸まちづくり協議会に対してのご意見がありましたら、是非とも事務局までご一報下さい。　よろしくお願いします。



第２回

100人　ウォーキング

歩く人

この指と～まれ

幸まちづくり協議会
住部会

開催日	平成２６年３月１６日（日）　（小雨決行）
集合時間	10時　幸公民館
コース	五曲橋～大足橋往復　（約４ｋｍ）　飲み物は各自持参
会費	１００円（当日不参加の場合、会費は返金いたしません）
参加者には	参加賞・おにぎり・　汁等あります
参加人数	１００人先着順
申し込みは	会費を添えてお申し込み下さい 幸公民館☎２３－９５４９
締切日	平成２６年３月３日

主催　幸まちづくり協議会（住部会）・幸公民館

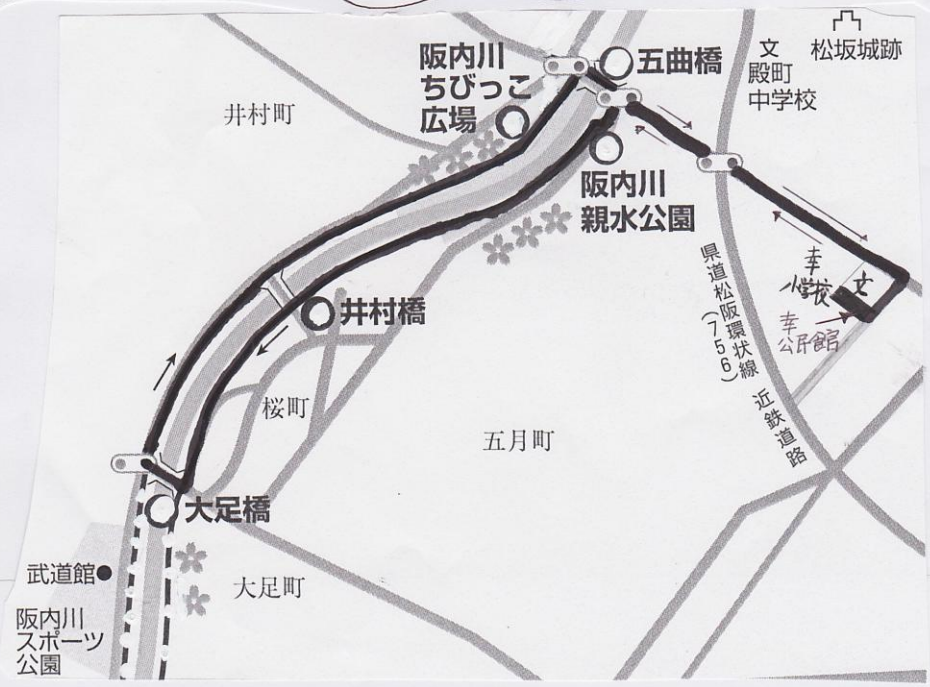
牛銀本店

松阪肉一筋
創業明治三十五年

幸（ハッピー）スープの松阪肉は
牛銀本店様のご厚意により
提供していただきます。

ウォーキング てくてくマップ

・幸公民館から早春の阪内川をてくてく、大足橋をわたり、ちびっこ広場を通って、再び幸公民館へ。（約4キロのコースです）
ウォーキングの後はおたのしみほっこりタイム!!
今年は、本場松阪肉のスペシャル 幸（バッピー）スープとおにぎり1個。
さあ 歩きましょう！



切り取り線

「100人ウォーキング」（26年3月16日）申込票

名前	（　　歳）	（　　歳）
住所		
電話		