

第27回多聞台一周ウォーキングラリー

木々の葉が鮮やかな緑色になり、すがすがしい季節となりました。今まさにみどり豊かな多聞台を満喫するのにうってつけの季節といつてよいでしょう。ぜひこの機会に、老若男女を問わずウォーキングラリーにご参加ください！！

記

- 日時：令和6年6月8日（土）10：30スタート（受付10：00～）
- 場所：多聞台地域福祉センター前広場（クイズの回答用紙をお渡しします）
- 内容：多聞台ウォーキングコース（約2.4km）を一周します。
- ☆ 途中5カ所のポイントを通り、ポイントごとに出題されるクイズに回答しながらゴールを目指します。
- ☆ 参加された方には参加賞を用意しています。



◎ 当日は多聞台名物ぶっかけうどんを100円で販売します。

健康セミナーのお知らせ

～いつまでも健やかでいきいきと暮らすために～

幸せな人生を送るうえで“健康”はとても大切です。NPO法人ワトワーズ多聞台は地域の医療機関と連携し、住民がいつまでも健やかでいきいきと暮らすための健康セミナーを下記のとおり開催することになりました。

令和6年度は、深水内科医院院長の深水眞知子先生から「フレイルを防止する」ための講演を2回、あかまつ歯科クリニック院長の赤松佑紀先生から「歯と口の健康」に関する講演を4回、予定しています。会場は、多聞集会所旧和室、時間は10：00～11：00です。参加費は無料です。お茶とお菓子を楽しみながら、健康に役立つお話を聞きましょう。

記

《 開催スケジュール 》 会場：多聞集会所旧和室 時間：10：00～11：00 参加費：無料（お茶・菓子付き）

回	日時	講師	テーマ
1	5月24日（金） 10：00～11：00	深水眞知子先生	フレイルを防止するための日常生活の送り方 ①運動について
2	7月11日（木）	赤松佑紀先生	むし歯と歯周病について
3	9月12日（木）	赤松佑紀先生	インプラントについて
4	11月15日（金）	深水眞知子先生	フレイルを防止するための日常生活の送り方 ②食事について
5	1月16日（木）	赤松佑紀先生	歯はどうしたら守れるか？
6	3月13日（木）	赤松佑紀先生	メンテナンスとクリーニングは違う

<お知らせコーナー>

◆印は誰でも参加できます

- ◆公園管理会・せせらぎ遊歩道
五月十七日（金）九時～
せせらぎ遊歩道一帯の清掃活動
地域住民の憩いの場
きれいで安全な遊歩道にしましょう
- ◆ハッピーサークル
五月十七日（金）十時三十分～
多聞台地域福祉センター二階
就学前の子どもとお母さんたちの楽しいふれあいの場
- ◆多聞台土曜朝市
五月十八日（土）九時～
多聞台中央公園広場
最近「TAMON」手作りパン「ホルモン焼うどん」も加わりとても賑やかになってきました
- ◆公園管理会・松ヶ池公園
五月十九日（日）九時～
松ヶ池公園一帯の清掃活動
雑草の繁茂する季節になってきます
- ◆第一回健康セミナー
五月二十四日（金）十時～
市集会所旧和室
フレイルを防止するための運動
講師・深水眞知子先生
- ◎神戸市立神陵台中学校
スポーツフェスティバル
五月二十四日（金）
神陵台中学校 運動場
生徒達の競技に声援を送りましょう
- ◆公園管理会・中央公園
五月二十六日（日）九時～
多聞台中央公園一帯の清掃活動
きれいな公園づくりにご協力を！
- ◆多聞台土曜朝市
六月一日（土）九時～
多聞台中央公園広場
熱中症対策をして楽しみましょう
- ◎神戸市立多聞台小学校 運動会
六月一日（土）
多聞台小学校運動場
温かい声援を送りましょう
- ◆第二十七回多聞台ウォーキングラリー
六月八日（土）九時～
多聞台常設のウォーキングコース一周
元気な子供たちの参加大歓迎
- ◆多聞台里山クラブ
六月九日（日）十時～
多聞台東公園
地域の大切な里山を安全で明るい里山にしましょう