

かわにし通信

2026

6月

川崎西町内会

ウォーキング教室にご参加を

◆6月21日(日)9時30分～

◆ひのきの子児童遊園

健康づくりには、歩くことが一番だと言われています。

歩くことを習慣にしようとしても、一人では、なかなか続かないものです。そこで、町内会では、市の保健センターと共同で、ウォーキングの教室を開設します。歩くことの大切さ、歩き方などを指導していただき、ゆくゆくは、町内会の会員同士による歩く仲間づくりに繋げられたらと考えています。まずは、ウォーキングのきっかけづくりとして、皆さん、お気軽にご参加ください。

◆タイムスケジュール

時間	項目	内容
9:30	開会	※歩く恰好でご参加ください。
9:30	健康とウォーキングのお話	健康運動指導士による講座
9:45	ウォーキングの準備運動	歩く前のストレッチ(参加者みんな)
10:00	歩き方実技講座	足の運び、手の振り、姿勢などの基本指導 児童遊園内を実際に歩きます
10:15	休憩	町内会で飲み物を用意します
10:25	町内ウォーキング	15分程度、川崎西の町内をウォーキング!
10:45	閉会・懇親会	閉会後に簡単なお茶飲み会を行います。

よく一日1万歩などと言われますが、そんなに歩かなくても大丈夫です。1万歩も歩くと、膝や腰、足が悪くなる可能性も高くなり、けがの心配もあります。一回あたり、10分歩くことから始めましょう。家から出るだけでも健康づくりになります。無理をしないで、自分に合った速度、時間、距離で歩きましょう。歩くことを習慣にすれば健康で長生きできるといわれています。

会員の皆さんには、すでに回覧で参加募集をしていますので、ぜひ、ご参加ください。追加で参加もできます。

歩くことから健康づくり
みんなまでウォーキングしましょう

花いっぱい運動を行いました

5月24日(日)の花いっぱい運動では、サルビア・マリーゴールド・ベゴニア・アゲラタムの苗をひのきの子児童遊園、川崎1丁目ポケットパークのプランターに植え付けました。これらの花は、11月の花いっぱい運動まで、花壇を飾ります。



小地域ネットワーク活動助成金交付申請

令和8年度の小地域ネットワーク活動助成金交付申請を社会福祉協議会に行いました。申請金額は、100,000円で、推進事業は、納涼の夕べ、ミニ運動会、歩け歩け大会といも煮会、餅つき大会の4事業です。

◆各事業の実施予定日

事業名	期日	会場
納涼の夕べ	8月29日(土)	ひのきの子児童遊園
ミニ運動会	10月11日(日)	ひのきの子児童遊園
歩け歩け大会といも煮会	11月3日(火)	会館から福生市中央公園 いも煮の会場は検討中
餅つき大会	9年1月17日(日)	ひのきの子児童遊園

町内会及び自治会が行うコミュニティ事業助成金の交付申請

令和8年度のコミュニティ事業助成金の交付申請を行いました。申請額は315,000円となっています。

資源回収へのご協力ありがとうございました

5月17日(日)に実施した資源回収には、新聞紙、ダンボール、書籍などの古紙が2,430kg、古繊維90kg、アルミ缶90kgを回収しました。引き取り金額は27,075円となりました。6月中に、市の助成金13,050円を交付申請します。

会員の皆様からの資源回収へのご協力ありがとうございました。

今後の日程

- 6月20日 花壇・グラウンド整備
- 21日 ウォーキング教室
- 7月18日 花壇・グラウンド整備
- 8月1日～7日 ラジオ体操週間
(期日は未定・今後検討)

社会福祉協議会会費納入

現在、社会福祉協議会の会費を各班の班長さんに集金していただいています。皆様のご協力をお願いします。また、会員の募集も行っていますので、社協に加入していただける方は、班長又は会長へご連絡ください。