

# 北 光 地 区

北光地区では、昨年度からウォーキングを再開し、今年度は人数制限による健康づくり相談会を3年ぶりに再開しました。ウォーキングは大勢の参加者が集まり、皆楽しそうに歩いていました。

## 令和5年の主な活動



- |                |        |
|----------------|--------|
| ◆ クリーンウォーキング   | 5月30日  |
| ◆ さわやかウォーキング   | 6月29日  |
| ◆ 防災対策とウォーキング  | 8月28日  |
| ◆ 地域を知ろうウォーキング | 11月6日  |
| ◆ 健康づくり相談会     | 11月28日 |

### <クリーンウォーキング>

5月30日：(ゴミゼロの日)地区ごとにゴミを拾いながら北光会館に集合した。(参加者136名)



クリーンウォーキング

### <さわやかウォーキング>

6月29日：地下鉄栄町駅から百合が原公園へ向かい、公園内散策や緑のセンター温室の見学をしたり、リリートレインを楽しんだ。(参加者50名)



さわやかウォーキング

### <防災対策とウォーキング>

8月28日：防災訓練の一環として白石区の市民防災センターを訪れ、3Dシアターによる地震体験など災害発生に備えた見学をした。(参加者25名)



地域を知ろうウォーキング

### <地域を知ろうウォーキング>

11月6日：地下鉄栄町駅センターから丘珠空港まで歩いた。丘珠空港ではHAC格納庫や空港ビル見学をした。空港職員から展望デッキや格納庫内で飛行機の詳しい説明を受けた。(参加者62名)

### <健康づくり相談会>

11月28日：介護予防センターによるタオル体操と東保健センター保健師による健康講話を行った。(参加者62名)

