

北光地区

平成24年度活動報告

☆クリーンウォーキング 5月30日(水)



今年も「ゴミゼロ」の日に合わせて環境衛生部、健康づくりセンター共催で実施した。北光カラーのピンク色のウインドブレーカーを着用又サポート隊の腕章をつけて参加し、各分区の指定場所から北光会館までゴミの回収を行いその後集合室にて懇親を深めた。
参加人数200名

☆第1回さわやかウォーキング6月14日(木)



最高気温20度で時折涼しい風が吹く最高の日和に恵まれた。参加者は2台のバスに分乗し野幌森林公園前で下車し、準備運動の後百年記念塔を經由して北海道開拓記念館まで歩いた。館内で1時間ほど開拓の歴史を学習し、その後北海道開拓の村まで足を伸ばし、完全に復元された歴史的建築物を見学したり、馬車鉄道を満喫して午後3時に北光会館へ到着した。
参加人数63名

☆第2回さわやかウォーキング9月20日(木)



地下鉄栄町駅に集合して百合が原公園まで歩き園内に咲くダリヤ、コスモス等の花々を眺め園内を散策した。自由解散後も、各グループごとに温室で貴重な花々を鑑賞したり、再度公園内のウォーキングにトライして日頃の運動不足が解消された。
参加人数30名

☆健康相談会開催10月11日(木)



高齢者最大の関心事「腰痛・膝痛」についてクラーク病院整形外科部長長谷川充孜先生の講演を頂き、終了後参加されたの方々から多くの質問が出て、先生から個々に適切な指示やアドバイスをいただいた。講演開始前に東保健センタースタッフのご協力を頂き、血圧、体脂肪、骨密等の測定のご協力と健康指導を受けた。
参加人数40名