

# 栄東地区

## 健康ウォーク歩こう運動

栄東地区では、平成3年度から継続して『健康ウォーク歩こう運動』に取り組んでおり、ほぼ毎月1回のペースで実施しています。

春から初夏にかけては平岡公園や伏古公園、百合が原公園などで梅や藤など季節折々の花を楽しみながら汗を流し、健康増進と住民同士の交流を楽しんでいます。

また、冬の間は「つどーむ」の周回コースでのウォークで運動不足を解消し、年3回実施する健康教室での豆知識も日常生活や健康づくりに役立てています。



平岡公園（5月14日）



「つどーむ」にて準備体操（11月8日）

## パークゴルフ大会

7月25日、つどーむ「パークゴルフコース」にて第11回パークゴルフ大会を開催しました。



## 健康体操・その他

「ふれあいお食事会」や「子どもとシニアの集い」では、年齢を問わずに楽しめるゲーム感覚の健康体操を取り入れています。

