

# 伏古本町地区

## 健康づくり推進会 令和5年の活動報告

令和5年現在、会員登録数は54名です。毎年4月に開催する定期総会の中で、年間の活動計画を会員の皆様に提案し、承認をいただき、健康づくり事業を実施しています。4月は東区ウォーキングマップに掲載のパールロード散策コースでウォーキングを実施し、年間の事業がスタートします。

地域の活動目標として「生活習慣病の予防として健康で明るい生活を推進すること」を掲げており、5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し、楽しみながら健康づくりを実施してきました。今年は、新型コロナウイルス感染症対策を十分にいたうえで、10月までの活動を実施しました。10月11日には納会パークゴルフを実施し、35名が参加しました。

冬期間(11月～3月)は、まちづくりセンターでのストレッチを4回計画しています。

今後は、会員の皆様に声をかけ、「健康のため」「無理をせず」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらうよう活動していきます。

### 《活動内容》

| 開催日 | 活動内容                                     |
|-----|--|
| 1月  | ストレッチ 2回                                 |
| 2月  | 医師による健康講話                                |
| 3月  | ストレッチ(総会準備)                              |
| 4月  | 総会<br>ウォーキング大会(16名)                      |
| 5月  | パークゴルフ 2回(計64名)                          |
| 6月  | パークゴルフ 2回(計69名)                          |
| 7月  | パークゴルフ 2回(計64名)                          |
| 8月  | パークゴルフ 1回(65名)                           |
| 9月  | パークゴルフ 2回(計70名)                          |
| 10月 | パークゴルフ 1回(35名)                           |
| 11月 | ストレッチ 2回<br>健康講話(健康づくりサポーター<br>古川亜優美 先生) |

総会



ウォーキング大会



パークゴルフ

パークゴルフ参加者数 367名  
健康講和 参加者数 14名



健康づくりサポーター  
古川亜優美 先生

