

伏古本町地区

健康づくり推進会 平成23年度の活動

現在の会員数83名、春4月に総会をし、年間の活動計画を会員の皆さんに発表、承認を得ます。雪のない5月～10月は、ほとんどパークゴルフが主体です。毎月第2と第4の火曜日に行ない、移動は大型バスで、雨が降れば中止になります。23年度は、1回雨で中止。パークゴルフは成績は度外視ですが、ルールだけはしっかり守るよう心掛けております。



※4月28日 初めてのウォーキングまちづくりセンター前
指導の先生は岩谷保健師、出発前の準備体操



※11月8日 岩谷保健師の被災地状況を講話

作年は、11月に岩谷保健師の健康講話をお願い、特に3月の大震災がありましたので、被災地に派遣され、その現状をスライドを使いながら、お話しして頂き、高齢者の救助等を詳しく説明して頂きました。

冬の2月21日(火)には保健センターの協力を得て、医者をお招き、健康講話を実施します。

当健康づくり推進会は、無理をしないで、健康のため行事に仲良く参加することを基本としています。これからは、福まちセンターと連携し尚一層活発な活動をして行きたいと思っております。特に注意点は、パークの移動する時、自家用車を使用しない事!!無事故・健康第一をモットーに暴飲暴食を慎み頑張ります。😊