

丘 珠 地 区

「丘珠地区福祉のまち推進センター、健康づくり事業活動」

丘珠地区の健康づくりの活動は、月1回行われているスマイル健康教室を主体に地区の皆様の健康とお互いの親睦を図り、「いつまでも元気に明るい生活を送ろう」を合言葉に活動しております。

また、地区の雪の祭典や運動会にも積極的に参加し地区の皆さんとの交流を心がけています。

今後もこの活動を通し地区の皆さんの健康づくりに取り組んでいきたいと思っております。



| 開催月 | 活 動 内 容 |
|-----|-----------------|
| 1月 | ストレッチ健康体操 |
| 2月 | ストレッチ健康体操 |
| 3月 | 健康講座 |
| 4月 | ストレッチ健康体操 |
| 5月 | 花見ウォーキング（さとらんど） |
| 6月 | 健康講座（認知症について） |
| 7月 | 札幌ドーム見学（研修会） |
| 8月 | ストレッチ健康体操（ヨガ） |
| 9月 | 丘珠地区ウォーキング |
| 10月 | さわやか健康まつり参加 |
| 11月 | ゲーム大会 |
| 12月 | ストレッチ健康体操 |

6月実施

認知症サポーター養成講座の様子



7月実施

札幌ドーム見学の様子



11月実施

ゲーム大会の様子

