

丘 珠 地 区

「丘珠地区福祉のまち推進センター 健康づくり事業部の主な活動報告」

丘珠地区の健康づくり事業部では、高齢者が元気で過ごせるよう健康づくり活動として、月1回（第3水曜日）スマイル健康教室を開催しています。

その他の取組として、食品メーカー等企業の協力を得て健康講座の開催や、健康づくりサポーター制度を活用した人気講師の演歌体操を開催したことにより、参加人数もコロナ前のように徐々に元に戻りつつあります。

今後もスマイル健康教室が参加者に喜んでいただけるよう、様々な企画を考えながら進めていきたいと思っております。

《令和5年の活動報告》

開催月	活動内容
1月	健康体操、リズム体操、体力測定会
2月	健康体操、リズム体操、健康講話
3月	健康づくりサポーター（大高一郎先生）による演歌体操
4月	健康体操、リズム体操、食生活に関する講話
5月	ウォーキング（丘珠緑地、丘珠空港見学）
6月	健康体操、リズム体操、認知症に関する講話
7月	日帰り研修会（コカ・コーラ工場見学他） 研修会「丘珠地区の高齢者について」
8月	健康づくりサポーター（大高一郎先生）による演歌体操
9月	レクリエーション大会
10月	健康講座（明治（株）による食育） 東区健康スポーツまつり
11月	体力測定会 ふれあい入浴会
12月	健康体操、リズム体操

スマイル健康教室▼



ウォーキング▼

