

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせるように

地域の中で健やかに安心して暮らせるようにと進められている健康づくりです。「自分の健康は自分で守る」を目標にして、個々のペースに合わせ、無理せず・楽しく・気軽に毎日歩きます。万歩計を付けて歩き、歩数を記録し、年度末には集計をします。

歩く事は誰にでもすぐ出来る健康づくりですので、心と身体を動かして元気で過ごしましょう。

※ 1日当たりの歩数

5,000 歩以下	2 3 名
5,001 歩～8,000 歩	2 8 名
8,001 歩～10,000 歩	8 名
10,001 歩以上	7 名



パールライスを見学



昔遊び
百人一首

2 年間行事

① ウォーキング

5月 札幌市民ウォーキング

6月 円山公園

7月 前田森林公園

8月 旭山公園

10月 東区民ウォーキング

10月 中島公園

② パークゴルフ 5月～10月 年12回

③ その他の活動

6月 グラウンドゴルフ

7月 研修会及び見学会

白石清掃工場 パールライス工場

11月 健康教室

28年1月 昔遊びと健康相談

2月 研修会及び親睦会

子育てサロン 年12回

連町行事への参加

健康相談の様子



健康教室



3 活動事例紹介 「健康教室」

今年度の健康教室は、みなみ歯科医院の院長 南 謙二医師にお願いをして「歯周病と健康寿命」のテーマで講演をしていただきました。歯で物を噛む事は健康につながり、口が元気であれば身体も元気です。「とくに糖尿病との関連」も大きいとか、歯は何時までも大切にしましょう。