

札苗地区



☆札苗地区の健康づくり活動について☆

【計画】 平成22年4月29日札苗連合町内会総会において、平成22年度の事業計画・取組みについて決定しました。

【平成22年度実践活動(代表的な活動)】

	月 日	事業内容
1	7月31日	「燃えれ！わが街2010」の会場・札苗中央公園に於て健康相談コーナーを開設し、地域の健康づくり啓発活動を実施。 来場者60人
2	10月23日	「健康づくりはウォーキングで！」 コース: 札苗中央公園⇒さとらんど公園(5km) 参加者: 36名
3	11月19日	「健康講話 テーマ: 高齢者におけるストレスとうつ」 会場: 札苗福祉会館 参加者: 40名 パソコンのスクリーン映写で医師による講話
4	1月18日	今年度から新たに計画したもの 「運動教室」の開催 会場: 札苗福祉会館 ガンバルーンというボール(用具)を使用して、 高齢者・低体力者でも楽しんで出来る運動の実施。 参加者(予定): 35名

「健康づくりはウォーキングで！」



出発前の連町会長の挨拶と準備体操



さとらんど交流館を目指して元気に歩こう

「健康講話会」



パソコンによるスクリーンに映写された画面を注目

「運動教室」



ガンバルーンというボールを利用した運動

※参考写真は、特定非営利活動法人コーチーズ大阪が開催した「健康づくり運動教室」の様子

☆札苗地区の今後の取組みについて☆

札苗地区の健康づくり活動は、札苗連合町内会の健康推進部が中心となって進められてきましたが、更に発展させるためには、過去の健康づくりリーダー研修修了者を核として、健康づくりに関心のある人たちにも働きかけ、東区の健康づくりの方針の基に計画しているところです。