

# 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」

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業では、地区の高齢化に伴い、主に65歳以上の方を対象に月1回健康教室を開催しています。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」を合言葉に活動しております。

また、地区の運動会などの多くの行事にも積極的に参加し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て、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。

### 《平成28年の活動報告》

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(ヨガ)
3月	ストレッチ健康体操
4月	ストレッチ健康体操 (天使大学生3人参加)
5月	花見ウォーキング さとらんど
6月	健康講座 ストレッチ健康体操
7月	研修会(開拓の村、道立博物館)
8月	ストレッチ健康体操 (ヨガ・天使大学生6人参加)
9月	ストレッチ健康体操ほか
10月	19日 ストレッチ体操(ヨガ) 23日 ひがしく健康・スポーツ まつり参加
11月	ゲーム大会 ストレッチ健康体操
12月	ストレッチ健康体操 健康講座



7月 北海道開拓の村見学



9月 研修会



11月 健康講座