

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」

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業では、昨年に引き続きスマイル健康教室を開催しました。ウォーキングや健康講座、また、年に1度、福祉バスを利用し研修旅行を企画しており、今年7月に札幌中央卸売市場と円山動物園を見学し皆さんに大変喜ばれました。

ストレッチ体操やヨガ等も取り入れ健康寿命の大切さを皆で実感しながら、無理なく地区の皆さんになるべく多く参加していただけるよう、運動会など地区の行事等にも参加し交流を図っています。

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 29 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(筋トレ) |
| 5 月 | ウォーキング(空港緑地・約3km) |
| 6 月 | 出前講座 「かしこい患者になりましょう。 上手なお医者さんのかかり方」 |
| 7 月 | 研修会(札幌中央卸売市場・円山動物園) |
| 8 月 | ストレッチ健康体操(ヨガ) |
| 9 月 | ストレッチ健康体操(筋トレ・ストレッチ) |
| 10 月 | ストレッチ体操(筋トレ・ストレッチ) 22日ひがしく健康・スポーツまつり参加 |
| 11 月 | ゲーム大会 健康体操 |
| 12 月 | ストレッチ健康体操(リズム体操) |



5 月 ウォーキング



▲6 月 出前講座

7 月 研修会
▶ 円山動物園
▼ 札幌中央卸売市場

