

伏古本町地区

健康づくり推進会 平成 30 年の活動報告

平成 30 年現在、会員登録数は 71 名。毎年 4 月に総会を開催して年間の活動計画を、会員の皆様に提案し、承認をいただき健康づくり事業を実施しています。4 月は東区のウォーキングマップに掲載されている地区のコース(パールロード)でウォーキングを実践し年間の事業がスタートします。5 月～10 月までは、主にパークゴルフを月 2 回開催し楽しみながら歩く健康づくりを実施しています。地域の活動目標として「生活習慣病の予防で健康で明るい生活を送ろう!」を掲げ、8 月には 1 泊旅行を、10 月には最後の納会パークゴルフを実施しました。冬期間(11 月～3 月)は、まちづくりセンターでストレッチや健康講座・講話をおこない、健康に常に気を付けるためのイベントを実施しています。今後も地域の皆さんに声をかけ、「健康のために無理をしない」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらおうよう、楽しく活動していきます。

《活動内容》

開催日	活動内容
2月	ストレッチ 健康講座・反省会 ストレッチ(総会準備)
4月	総会 ウォーキング大会
5月	パークゴルフ 2回
6月	パークゴルフ 2回
7月	パークゴルフ 2回
8月	パークゴルフ 1回 1泊旅行(洞爺)
9月	パークゴルフ 2回
10月	パークゴルフ 1回
11月	健康講座 1回 ストレッチ 1回

30年 パークゴルフ出席数 442 名
30年 イベント出席数 645 名

総会(4月)



ウォーキング大会
(4月)



パークゴルフ



健康講座(11月)
演歌体操

健康講座(2月)
札幌市医師会地域健康教室

