

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、地域の皆さんの健康づくりの一環として、スマイル健康教室を開催しております。

健やかな心と身体でいつまでも元気に日々の生活を楽しく過ごせるよう「無理なく気軽に」を合言葉に、参加者の皆さんと一緒に活動を続けております。

スマイル健康教室は、年 12 回開催しておりますが、内容は健康体操、リズムダンス、ウォーキング、医療講座、研修見学会、レクリエーション（ゲーム大会、食事会）等を行っています。この会に参加し月に一度ですが皆さんとおしゃべりする事も楽しみと言う方も多く、体を動かすことも大事ですが、皆さんとの会話を楽しんでいるということも、この教室を開催している意義があるかと思えます。

《平成30年の活動報告》

開催月	活動内容
1月	健康講座 介護保険制度について〇×クイズ
2月	健康体操 リズム体操（茶話会）
3月	健康体操 講演会
4月	健康体操 リズム体操（茶話会）
5月	健康体操 リズム体操（茶話会）
6月	健康体操 リズム体操（茶話会）
7月	研修会（麒麟ビール千歳工場、 読売新聞大曲工場、くるるの杜）
8月	ヨガ体操
9月	講演会
10月	健康体操 リズム体操（茶話会）
11月	ゲーム大会 ふれあい交流会）
12月	健康体操 リズム体操（茶話会）



スマイル健康教室



研修会（麒麟ビール千歳工場）
（読売新聞大曲工場）



ふれあい交流会

