

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過せる様に!!

地域の皆様が一緒になり、笑顔で健康に過ごせる様に自分の健康は自分で守る」をスローガンに活動しています。独自の行事を企画し、誰でも参加できます。会員は万歩計をつけて歩き毎日記録をします。いつまでも、明るく・楽しく・そして仲良く過ごしましょう

※ 1日当たりの歩数

5,000 歩以下	25 名
5,000 歩～8,000 歩	23 名
8,001 歩～10,000 歩	6 名
10,000 歩以上	6 名

2 年間行事

① ウォーキング

- 6月 パープルロード
- 7月 円山動物園
- 8月 水道博物館
- 9月 滝野公園
- 10月 東区健康スポーツまつり
ウォーキング参加



★昔遊び「百人一首」



② パークゴルフ 5月～10月 年 12回

③ その他の活動

- 6月 グランドゴルフ
- 7月 研修会及び見学会
- 8月 連町行事参加
- 30年1月 昔遊びと健康相談
- 2月 健康教室
- 2月 研修会及び親睦会
子育てサロン参加 年 12回



★健康相談
皆さん元気です



★笑いヨガの風景



★ウォーキング「滝野公園」

3 活動事例紹介「健康教室」

今年度は「笑いヨガ」を取り入れてみました。講師の方の楽しい話術に引き込まれ、自然に身体を動かして身体も・心も・脳もリフレッシュした一時でした。

