

●●●●元町地区●●●●

健康づくりスタート！体力測定会 みんなのタッピー体操

「いきいき健康づくり事業」皮切りの体力測定会！データをとって、11月再度の体力測定で7か月の成果をみます。

元町地区には現在5つのサロン・サークルがあり、「みんなのタッピー体操」を中心に気軽に取り組める運動を行っています。運動後、時には茶話会。楽しく集い、健康づくりをしています。

【測定項目】

- ①身長等
- ②血圧測定
- ③握力測定
- ④背筋力測定
- ⑤開眼片足立ち測定
- ⑥前屈
- ⑦最大一歩
- ⑧骨密度測定



いよいよ健康づくり事業として行っている行事



月日	行事名	場所
4月19日	健康づくりスタート集会「体力測定会」	元町会館
6月7日	パークゴルフ大会（個人戦）	丘珠空港緑地パークゴルフ場
7月19日	パークゴルフ大会（単町対抗戦）	丘珠空港緑地パークゴルフ場
11月15日	健康づくり講座と体力測定	元町会館
毎月第4土曜日	健康カラオケクラブ（年10回）	元町会館

6/12「春のはつらつウォーキング」は台風、9/6「お楽しみハイキング」は地震のため中止しました

水曜ウォーキング（通年）



毎週水曜日には、会場である元町会館周辺をウォーキングしています（悪天候などでは、同会館内で一種のサロン機能を果たしています）。毎年、1月の第1水曜日は、札幌村神社の初詣からスタートです。