

# 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では、地区の高齢化が進む中、いつでも健康で人生を楽しんで過ごせるようにと月一回スマイル健康教室を開催しています。

主な内容は、リズム体操、ウォーキング、茶話会、健康講座や研修会、ゲーム大会なども取り入れて行っています。

この会に参加し、体を動かし、参加者の皆さんとおしゃべりする事も楽しいという方も多く、これからも楽しみながらスマイル健康教室を続けて行きたいと思います。

### 《令和元年の活動報告》

開催月	活動内容
1月	講演会
2月	健康体操、リズム体操(茶話会)
3月	健康体操、リズム体操(茶話会)
4月	健康体操、リズム体操(茶話会)
5月	ウォーキング
6月	健康体操、リズム体操(茶話会)
7月	研修会(岩見沢バラ園、三笠市立博物館)
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(三笠市立博物館)

ふれあい交流会  
(ゲーム大会)



ウォーキング