

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

苗穂地区の健康づくりは、平成15年に発足し地域の皆様が健やかで安心して暮らせる様に「自分の健康は自分で守る」をスローガンに活動をしています。

会員は万歩計を付けて歩き毎日記録をし、年度末には提出をしてもらい集計をします。また、冬季期間は「健康測定」も行い、日頃の健康状態を把握しています。

※1日当たりの歩数

5,000歩以下	25名
5,001歩～8000歩	30名
8,001歩～10,000歩	4名
10,001歩以上	5名

2 年間行事

①ウォーキング

- 5月 川下公園
- 6月 百合が原公園
- 7月 大通り公園
- 8月 旭山公園
- 9月 円山動物園
- 10月 東区スポーツまつり参加

②パークゴルフ 5月～10月 年12回

③その他の活動

- 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
- 6月 グラウンドゴルフ
- 7月 研修会及び見学会
- 8月 連町行事参加
- 11月 冬に向けての健康教室
子育てサロン参加 年12回

❖親睦会



❖楽しみのグラウンドゴルフ



❖

健康教室 心臓病のお話



❖

動物園にて



3 活動事例紹介 「健康教室」

札幌ハートセンターの内科部長 小林 健 先生をお招きして「健康教室」を開催しました。“息切れ、疲れやすさ…年のせい？ いや、弁膜症かも”のテーマで心臓のお話をうかがいました。

