

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

高齢社会と言われる今、健やかでいきいきと暮らせる様
「自分の健康は自分で守る」を目標に会員一人ひとりが
自分に合った健康づくりに取り組んでいます。
毎日歩くことも元気に繋がりますので、歩数表をつけて
目安にしています。

※1日当たりの歩数

5,000 歩以下	22 名
5,001 歩～8,000 歩	26 名
8,001 歩以上	5 名
10,000 歩以上	6 名



紅葉の中島公園

2 年間行事

- ① ウォーキング
 - 5月 札幌市民ウォーキング
 - 6月 モエレ沼公園
 - 7月 百合が原公園
 - 8月 知事公館
 - 9月 東区民ウォーキング
 - 10月 中島公園
- ② パークゴルフ 5月～10月 年 12回
- ③ その他の活動
 - 6月 グラウンドゴルフ
 - 9月 研修会及び見学会
高齢者総合福祉施設
 - 11月 健康教室
 - 27年1月 昔遊びと健康相談
 - 3月 研修会及び親睦会
子育てサロン 年 12回



フルーツ・シャトーよいち 前にて



健康教室の様子

3 活動事例紹介 [健康教室]

年齢を重ねると物が見えにくいと、云う人も多くなります。
そこで「白内障と緑内障」の話を伺いました。白内障の手術
は日帰りでもできるそうです。

やはり日常の生活の中での、適度な運動と定期的な検査が
大切な様です。

(講話を聴いた後で、演劇鑑賞会を行いました。)



楽しい一時でした