

# 東区健康ふれあい推進会

## 平成17年度の主な活動内容

1. 初心者向けパークゴルフの開催 (9/29)  
コース; つどむ (1R) 参加者30名
2. 3ブロック交流パークゴルフの開催 (10/26)  
コース; 千歳ふじパーク (2R) 参加者28名  
公認アドバイザーによるルール、マナーの  
指導とビール、ジンギスカン、オニギリを  
食べながら一層の交流
3. 健康づくり「体験教室」の開催 (3/27予定)  
保健センター  
☆講話; 心のケア  
☆スポーツインストラクター指導による  
健康体操
4. 第6回「COME」への参画 (3/4 →5)  
区民センター
5. 「東区地域健康づくり代表者会議」及び  
「同運営委員会」への参画  
保健センター (4/27, 8/26, 11/24, 12/5)



♣健康づくり、人づくりには、  
PGが一番!  
汗流した後のビール、ジン  
ギスカンは、又格別



♣タオル体操で心地よい汗!  
健康づくりは、皆の願い



♣童心に却ってケンケンパー  
私できた!あなたわ?



♣会議室での交流からサッポ  
ロビール館への交流へ

# 東区食生活改善推進員協議会

## 活 動 案 内

### 私たちの健康は私たちの手で

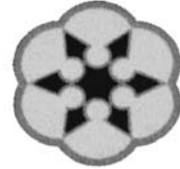
#### 平成17年度<活動目標>

- ☆ 朝食をとりましょう
- ☆ 野菜を食べましょう
- ☆ エコクッキングを推進しましょう

健康で毎日を過ごすためには、食べることがとても大切です。バランスの良い食べ方や簡単な料理の紹介などを伝達することで地域の皆様の健康づくりにお役に立ちたいと日々活動しています。

地域の皆様と関わりやすいように連合町内会単位で地区会を設けています。“食”に関する事業を計画されることがありましたら、是非私たちも参加させてください。

どうぞ宜しくお願いいたします。



シンボルマーク

#### 地区別会員数

鉄 東	(53名)
北 光	(62名)
北 栄	(44名)
栄 西	(24名)
栄 東	(18名)
元 町	(15名)
伏古本町	(40名)
丘 珠	(23名)
札 苗	(23名)
苗 穂	(49名)

**総会員 351名**



↑親子食育料理教室



↑食改名物?タッピースコーン



**私たちは、健康さっぼろ21を推進しています!**

### 食育推進事業

食事は大切なコミュニケーションです。子供にとって、家族や友人との食卓は会話を楽しむ中でバランスのよい食べ方や、食事のマナーなど、適切な食習慣〈食育〉を身につけるよい機会です。私たち協議会は昭和57年から、積極的に取り組んでおります。

### その他事業

- ☆ 良い食生活をするための料理講習会
- ☆ 食材別料理講習会(青果・牛乳・魚等)
- ☆ 親子料理教室(小学生と親)
- ☆ 妊婦、男性、対象料理教室
- ☆ 手作りおやつを紹介
- ☆ 食生活改善展(活動紹介、啓発活動)
- ☆ 運動事業(ウォーキング、)
- ☆ その他、他団体との事業  
〈さっぼろ歯っぴーネットワーク〉

