

# 栄西地区

## いきいき健康教室

恒例の「いきいき健康教室」が6月24日に開催されました。

当日は、102名の参加がありましたが、健康体操を通じて参加者相互のふれあいと健康増進を図ることができました。また、健康相談には希望者も多く、大盛況でした。



## 連町親睦パークゴルフ

7月16日、今年で6回目となる連合町内会親睦パークゴルフ大会が、東茨戸の「ユートピアの郷」ゴルフ場で開催されました。

当日は、各町内会から88名のプレーヤーが参加し、和気あいあいとプレーを楽しみました。

また、日ごろの鍛錬で、2名の方がホールインワンを達成しました。



## 健康づくりの集い

11月13日、日頃の健康づくりに向け、「ジェネリック医薬品」をテーマとした講演会と冬季に向けた転倒予防のため「筋力トレーニングとストレッチ」の実演を行いました。

当日は、111名と多数の参加があり、健康づくりへの関心の高さがうかがわれました。



# 栄東地区

## (健康ウォーク歩こう運動)



健康ウォーク歩こう運動は、ウォーキングを通して、地域住民の健康増進とふれあい交流を図り、併せて、健康に関する知識の普及を目的に、連合町内会女性部が中心となって、平成3年から継続して取り組んでいます。

### 【平成20年度の取り組み】

下表のとおり、ほぼ毎月のペースで実施しており、毎回約30の方が参加しています。特に、運動不足になりがちとなる冬場は、近くにある「つどーむ」の周回コースを使ってウォーキングを行っているのが特長です。

なお、皆さんが楽しみにしながら、毎年雨にたたられている「さとらんど」へのウォーキングとジスキャンによるお食事交流会は、今年度もあいにくの天候でしたが、有志のみで強行開催しました。

また、ウォーキングとあわせて、東保健センターのご協力により、専門講師を招いての健康教室を開催し、健康づくりの勉強に役立てています。

(たくさんの参加があった9月の宮の沢チョコレートファクトリー)



(6月の健康教室)



年	月	日	場 所	参加者数	健康教室
20	4	18	つどーむ	27人	なし
20	5	7	平岡公園	29人	なし
20	6	11	百合が原公園	25人	効果的なウォーキングフォーム
20	7	16	北大キャンパス	38人	なし
20	8	29	さとらんど	15人	なし
20	9	20	宮の沢チョコレートファクトリー	40人	なし
20	10	18	開拓の村	21人	なし
20	11	18	つどーむ	24人	生活習慣病の予防
20	12	5	つどーむ	24人	なし
21	2	19	つどーむ	(予定)	テーマ未定
21	3	11	つどーむ	(予定)	なし