

元町地区

初めて「百合が原公園」へのウォーキング

今年も大いに歩きました。特に今年は近くてもなかなか行けないという意見を参考に初めて「百合が原公園」まで歩きました。

まちづくりセンターをスタートし、途中新道から合流組みと一緒に総勢55名が百合が原公園を目指しました。

5歳の子どもから83歳の高齢者まで一生懸命歩き目的地に着くと、子ども達は遊具で遊んだりそれぞれ持参したお弁当を食べながら談笑していました。



川に何がいるのかな？



着いてからのケアが大事

初めての「健康料理教室」を開催

初めての「健康づくり料理教室」開催いたしました。

予定人数には達しませんでした。東区食生活改善推進員協議会の伊藤会長を講師として実施いたしました。

今回は、「シンプルしゅうまい」にチャレンジし講師の指導の下見事においしい「しゅうまい」



具を詰めます



次は蒸します

の出来上がり。

作る時と同じように和気あいあいと試食で舌鼓を打ってました。

来年は気軽に参加できる家庭で作る「まかない料理」に挑戦と参加者一同約束していました。

今年の主な結果

春のウォーキング（札幌ビール園）	50名
さわやか健康まつり（モリ沼）	165名
夏のウォーキング（百合が原公園）	55名
秋のウォーキング（さっぽろサランド）	67名
パークゴルフ（丘珠緑地パークゴルフ）	33名
太極拳講座（元町児童会館）	40名

健康づくりを通年の取組に発展

今年度もこの後「リズム体操」「歩くキー」を予定しており、健康づくりは夏だけから通年の取組としてあります。

パークゴルフ大会

今年は舞台を「丘珠空港緑地パークゴルフ場」に移し初めて大会形式で行いました。



伏古本町地区

健康づくり推進会 平成20年度の活動

現在の会員数92名、2009年は何名になるか？ 春4月に総会をし、年間の活動計画を会員の皆さんに発表、承認を得ます。雪のない5月～10月は、ほとんどパークゴルフが主体です。毎月第2と第4の火曜日に行ない、行動は大型バスで、雨が降れば、まちづくりセンターでストレッチに変更します。秋の10月には、パークゴルフ三昧の一泊納会を実施しております。平成20年10月の参加者は46名でした。



☆5月13日、平成20年初めてのパークゴルフ



☆H20年8月12日、於、八剣山パークゴルフ場
男女含めて38名参加。天気は快晴



☆熱心に本間栄養士のお話を聞く。
年1回の料理教室 参加者27名
於、東区民センター 平成20年3月

3月には、保健センターの協力を得て、左の写真のように、料理教室を行ないました。参加者27名（内男12名）この健康づくり推進会は、あまり無理をしないで、健康のため仲良く参加する事。特に注意するのは、怪我の無いように、常に安心安全を頭に入れ、活動出来るよう配慮し、行動するようお願いをしております。