

丘珠地区

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業部では、昨年度に引き続き、クリーンウォーキングを実施しました。

また、転倒予防教室も開催中です。

少しでも地域の方の健康づくりにつながるよう、これからも活動を深めていきます。

クリーンウォーキング 開催

夏のクリーンウォーキングを7月18日（土）に開催しました。

子供も一緒に参加し、沿道のゴミを拾いながら「さとらんど」までウォーキング。

地域の美化活動を実践しながら、心地よい汗を流し、健康づくりにまい進しました。

また、10月10日（土）には、モエシ沼公園まで秋のウォーキングを実施しました。



ゴミが沢山捨てられています

今年も「転倒予防教室」開催中！



しっかり腕を伸ばして！



まずはバスに乗り込みます

昨年7月から今年の6月まで開講しています。年間活動目標は、「足を鍛え、姿勢正しく」で、原則として、毎月第1火曜日に開催します。

健康体操、ストレッチ、リズムダンスを通して運動不足を補うとともに、学習会なども併せて行っています。

10月6日には、中央バスの指導により、バスの乗り降り時の転倒予防の講習がありました。実物のバスを使った有意義な講習で、熱心な説明を受け、大変好評でした。



乗り降り時の注意事項を熱心に聞いて…



札苗地区

◇札苗地区の健康づくり活動について◇

【計画】 平成 21 年 4 月 29 日札苗連合町内会総会にて、平成 21 年度の事業計画・取組みについて決定をする。

【平成 21 年度実践活動（代表的な活動）】

	月 日	事 業 内 容
1	8 月 1 日	「燃えれ！わが街 2009」の会場・札苗中央公園にて健康相談コーナーを開設して、地域の健康づくり啓発活動を実施。来場者 59 人
2	9 月 13 日	第 13 回 パークゴルフ大会 会場：豊平川雁来河川敷
3	10 月 12 日	「健康づくりはウォーキングで！」 コース：札苗中央公園～さとらんど (5.7km) ウォーキングと健康体操を実施。参加者 35 人
4	11 月 8 日	第 33 回 町内対抗ミニバレーボール大会 会場：札苗小学校体育館 参加者：高校生以上の男・女 約 80 人
5	12 月	第 20 回 少年・少女ミニバレーボール大会 会場：札苗北小学校体育館 参加者：小・中学生の男・女

「健康づくりはウォーキングで！」



保健センター・東野保健師の指導で準備体操（参加者 35 人）



“さとらんど”まで、元気に歩こう！

「燃えれ！わが街 2009」健康相談コーナー



町内対抗ミニバレーボール大会



札苗地区の健康づくり活動は、札苗、中沼、東雁来の 3 つの連合町内会によって構成されており、健康推進部は、札苗連合町内会に属しています。平成 19 年 9 月に初めて 3 連合町内会の健康づくりの関係者（会長、副会長、事務局長、体育部、女性部、健康推進部）、札苗まちづくりセンター所長、東保健センター関係部が一同に集まり、顔合せと各組織の活動報告、状況について話し合い、今後必要時、3 連町が合同で健康づくり活動を進めていく事を確認しました。