

活動紹介

ウォーキングで健康増進!

くひめりんご・ヘルシー倶楽部

「ヘルシーコミュニティ促進事業」の支援を受けている、平岸地区の「ひめりんご・ヘルシー倶楽部」ウォーキングを通じて、健康づくりを進めています。メンバーは、地域健康づくりサポーター研修を受講した平岸在住の皆さんが中心となっており、月一程度、市内のいろいろな場所です。ウォーキングを楽しんでいます。

六月二十八日には、平岸会館(平岸二条七丁目)から札幌市資料館(中央区大通西一三丁目)まで、今年度三回目のウォーキングが行われ、四十人を超える人たちが参加して、心地よい汗を流しました。平岸を出発した一行は、幌平橋を渡り、豊平川や藻岩山などの景色を楽しみながら、中島公園に到着。園内では、ちょうど見ごろのバラの花や、多くのカモがいる菖蒲池、落ち着いた雰囲気のある日本庭園などを、各自が思い思いに散策しまし



中島公園内を歩く入倉さん(一番右)と参加者の皆さん

しばらく休憩してのどを潤した後は、すすきの大通公園を通って、終点の資料館に到着。ちょうど二時間の手ごころなウォーキングが終了しました。参加した人たちは「一人だとなかなか歩かないけど、大勢だと楽しく歩けます」などと話しながら、満足そうな表情を浮かべていました。代表の入倉正造さん「ウォーキングは、とにかく気軽にできるのがいいですね。参加者もだんだん増えてきています」と、笑顔で語ってくれました。

健康フェア2002豊平

～すこやかな明日のために～

日時：8月30日(金)
午前10時～午後3時
会場：豊平区民センター
(平岸6条10丁目)

豊平保健センターでは、区民の皆さんに、楽しく健康づくりに取り組んでいただけるよう、「健康フェア2002豊平」を開催します。いずれも参加料は無料です。当日、直接会場へお越しください。

2階視聴覚室

講演会

「笑いと健康の不思議な関係」
～生き生き・長生き・若々しく～
講師 村田忠良氏(精神科医)
時間 午後1時15分～2時

2階大ホール

食生活改善展

見直そう食生活!“きのこと健康”
～食物繊維たっぷりでおなか元気～
きのこ料理の展示
試食コーナー

リフレッシュ体操

- 1回目 午前10時15分
 - 2回目 午前11時30分
 - 3回目 午後2時15分
- いずれも45分間。動きやすい服装と運動靴でどうぞ。

各種相談コーナー

健康(医師)、歯科(歯科医師)、薬(薬剤師)、マッサージ・つば(マッサージ師)、禁煙(禁煙スタッフ)の各コーナーを設置します。

国民健康保険紹介コーナー

国民健康保険制度について紹介するコーナーです。

子育て広場

手作りおもちゃで遊ぼう(紙芝居・エプロンシアターの上演)

大道芸

パントマイム
マジックショー

PRコーナー

食中毒予防パネル展示など



前回の健康フェアの様子

詳細 保健センター地域保健課
健康推進係
☎822 2400 内線521・527

健康づくりで大切なことは、自分たちができることを、みんなで支え合って、継続的に行っていくことです。上記の例のように、地域の人たちや仲間同士が協力することで、活動の輪を広げていくことができます。地域に住む一人ひとりが孤立しないようなネットワークづくりを進め、元気な地域社会を築き上げていきましょう。

