



10月19日に行われた「あつべつ健康・福祉フェスタ」では、野菜や牛乳の入った栄養満点の飛鳥汁などの試食がありました

という秋葉さんは、平成七年に自分の勉強のつもりで講座を受けたそうです。「地域の人たちに伝えていくにも、まずは自分自身と家族が健康であることを心掛けています。塩分や脂肪を控えめにしても料理の仕方でおしく食べられることを皆さんにも知ってもらいたいですね」と話してくれました。健康な体を維持し、



「食事は楽しく食べることが一番」と秋葉さん

いつまでもおいしく食事をするためにもう一度食生活や生活習慣を見直してみませんか。



手前一番右が成瀬さん

経験者が教えたりしながらスポーツや登山、栄養の学習会などの活動をしています。「気軽に楽しめる事をみんなで考えながら活動しています」と話すのは代表の成瀬久江さん。二本のポールを突きながら歩くノルディックウォーキングもしてみたいと元気いっぱいです。現在は二十人が参加。「一緒に活動しませんか。男性もぜひどうぞ」と会員募集中です。皆さんも健康づくりの輪に加わってみませんか。

十月三日に厚別区民センターで行われた運動体験セミナー「演歌ビクスとウォーキング」。演歌ビクスは、おなじみの曲に合わせて体を動かすので、誰でもすぐに楽しむことができます。ウォーキングでは、晴れた空の下、青葉中央公園を自分にあつたペースで歩きました。厚別保健センターと協力し、企画やコースの選定に当たったのは、健康づくりグループ「健康会」の皆さんです。「健康会」は、三年前に行われた「いきいき生活体験講座」の受講者で発足。

心も体もいきいきと
健康づくりグループ
「健康会」



思わず身体が動いてしまう演歌ビクス

育児・生活改善・健康づくりグループ・健康相談などについてのお問い合わせは

厚別保健センター ☎895-1881

厚別中央1条5丁目(厚別区役所3階)