

すこやか倶楽部

すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが実施している、閉じこもり予防や転倒予防・認知症予防を目的とした『介護予防事業』です。

豊水会館では、毎月第3火曜日の10:00~11:30で開催しており、看護師による健康相談や血圧測定も随時行っております。豊水地区にお住いの概ね65歳以上の方で、自力で会館まで来ることができ、どなたでも参加いただけます。見学や体験もできますので、楽しい時間をすごしたい方・出かける機会を持ちたい方など、お気軽にお問い合わせください。



豊水地区健康づくりフェスタ ～中島公園ウォーキング～

平成28年9月27日(火)、第5回豊水地区健康づくりフェスタ「中島公園ウォーキング」を参加者26名で開催しました。

当日は、弥彦神社において、体調にチェック、講師のお話の後、準備運動を行い、1キロコースと2キロコースに分かれて、中島公園内をウォーキングしました。

ウォーキングは、脳細胞の活性化・血流量や筋力量アップ・骨を強くする・ストレス解消の効果があります。

皆さんも体調に合わせて自分のペースで始めてみませんか。

ただし、準備運動とウォーキング後のストレッチは忘れずに。



平成29年度福まち年間行事予定

福まち	9月中旬 パークゴルフ大会	9月中旬 敬老お祝い会
	9月下旬 健康づくりフェスタ	11月中旬 ボウリング大会
すこやか倶楽部	4月 健康講話	10月 ～企画検討中～
	5月 食育セミナー「チョコレートの世界」	11月 お役立ち講話「健康のための食事について」
	6月 転倒予防教室「ふまねっと」	12月 健康講話と体操
	7月 お元気さんの食生活改善教室	1月 新年交流会
	8月 折り紙(八角形の箱作り)	2月 茶道&雛人形飾り
	9月 ～お休み～	3月 お役立ち講話「聴こえと補聴器について」

*日時、内容に着いては、都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい

問合せ先 介護予防センター北一条 ☎251-1340

子育てサロン 平成29年7月27日、8月3日、平成29年1月11日、2月27日、3月29日

ほうすい地区福まちだより

平成29年発行(第14号)

発行 豊水地区福祉のまち推進センター
〒064-0808
札幌市中央区南8条西2丁目
豊水地区まちづくりセンター内
TEL011-521-0204

子育てサロン

豊水地区の子育てサロンは、中島児童会館の子育てサロンがお休みになる春・夏・冬休み期間を中心に年7回開催されました。お母さま方には、お互いやボランティアの方と交流したり、保健師の方からのアドバイスをもらったりと有意義に活用していただきました。おもちゃも種々用意していますが、元気に走り回れる会場自体も子どもたちには人気でした。また、ひな祭りや端午の節句の頃のサロンでは、皆で歌を歌い、お餅を食べ、楽しいひとときを過ごしました。



子育てボランティア募集中

春・夏・冬休みに開催する子育てサロンで、子供と一緒に遊べるボランティアを募集しています。(521-0204まで)



豊水地区パークゴルフ大会

豊水地区パークゴルフ大会が平成28年9月22日(木)【秋分の日】に、豊平川緑地パークゴルフ場(南大橋コース)で開催されました。朝は少し冷たい風が吹く曇り空でしたが、男性13名、女性9名の合計22名が、6組に分かれて熱戦を繰り広げました。

18ホールのコースを2回まわり、合計36ホールで優勝を争いましたが、2人がホールインワンを達成するなど、レベルの高い戦いとなりました。

ただし、親睦が主な目的の大会なので、プレーに集中しながらも、ホールの移動中などは皆さんで会話を楽しんでいました。

また、受付や表彰式なども選手の皆さんが自発的に準備に参加してくださり、和気あいあいの大会となりました。

- [男性の部]
- 優勝 古屋 久則 104(27/22、29/26)
 - 準優勝 吉川 多輔 109(29/27、26/27)
 - 三位 今江 敏明 109(29/27、26/27)
- [女性の部]
- 優勝 高松美津子 107(24/26、28/29)
 - 準優勝 中西 昭子 110(27/24、28/28、ハンディ3)
 - 三位 田村キミ子 111(28/25、26/30、ハンディ2)
- ※同スコアの場合、年齢の高い方が上位となる。

