

●●●●元町地区●●●●

健康づくりスタート！体力測定会

「いきいき健康づくり事業」皮切りの体力測定会！
4月にデータをとって、11月に再度体力測定をして
7か月の成果をみます。今年度はコロナ禍で中止。

パークゴルフ大会

単位町内会対抗戦を秋季に開催しています。
沢山の個人賞も有り、健康づくりと会員相互の
親睦を兼ねて毎年熱戦を繰り広げています。

【測定項目】

- ①身長等
- ②血圧測定
- ③握力測定
- ④背筋力測定
- ⑤開眼片足立ち測定
- ⑥前屈
- ⑦最大一歩
- ⑧骨密度測定



はつらつウォーキング

元町会館から元町公園経由で
札幌村郷土記念館まで、ゴミを拾
いながら歩きます。休憩後は
サッポロビール博物館まで
足を延ばして見学と試飲をします。



いきいき健康づくり年間行事



月 日	行 事 名	場 所
4月(R4 年は中止)	健康づくりスタート集会「体力測定会」	元町会館
6月 15日	元町ウォーキング会 + 水曜ウォーキング	元町会館→伏古公園
9月 9日	パークゴルフ大会(単町対抗戦)	丘珠空港緑地パークゴルフ場
9月 29日	秋のはつらつウォーキング	元町会館→サッポロビール園
12月 7日	健康づくり講座 (座って出来るストレッチ)	元町会館

水曜ウォーキング(通年)

毎週水曜日、元町会館でガンバルーン体操を行った
後、パープルロード周辺をウォーキングしています。
今年度は6月に東保健センターと共催で
元町ウォーキング会を開催、東区ウォーキングマップ
のコースを歩き水曜の新加入メンバーも増えました。

