

伏古本町地区

健康づくり推進会 平成 27 年の活動報告

平成27年現在、会員登録数は72名。毎年4月に総会を開催して年間の活動計画を、会員の皆様に提案し、承認をいただき健康づくり事業を実施しています。4月は東区のウォーキングマップに掲載されている地区のコース（パープルロード）でウォーキングを実践し年間の事業がスタートします。5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し楽しみながら歩く健康づくりを実施しています。地域の活動目標として「生活習慣病の予防で健康で明るい生活を送ろう！」を掲げています。また、8月には1泊旅行を開催し、10月を最後に納会パークゴルフを実施しました。冬期間（11月～3月）は、まちづくりセンターでストレッチ及び健康講話を2回おこない、健康に常に気を付ける応援を実施しました。今後も会員に声をかけ、無理をしないで健康のため各行事には仲良く参加することを基本に、より多くの参加が得られるように活動していきます。

活動内容

開催日	活動内容
2月	ストレッチ 健康講話（反省会） ストレッチ（総会準備）
4月	総会 ウォーキング大会
5月	パークゴルフ 2回
6月	パークゴルフ 2回
7月	パークゴルフ 2回
8月	パークゴルフ 1回 1泊旅行（旭川）
9月	パークゴルフ 2回
10月	パークゴルフ 1回
11月	ストレッチ 2回

27年 パークゴルフ出席数 338名

27年 イベント出席数 513名



伏古本町地区健康づくり推進会 パークゴルフ会員大会

パークゴルフ大会



懇親会



地域健康教室（医師会）



1泊旅行（旭川）



伏古本町地区健康づくり推進会 温泉一泊旅行懇親会