

伏古本町地区

健康づくり推進会 平成24年度の活動

現在の会員数85名、春4月に総会をし、年間の活動計画を会員の皆さんに発表、承認を得ます。雪のない5月～10月は、ほとんどパークゴルフが主体です。毎月第2と第4の火曜日に行ない、移動は大型バスで、雨が降れば中止になります。今年は、ゴルフ場との相性が悪く、大きな大会が入っていて、上手くいかなかった時が何回かありました。



※4月10日 総会の後 健康講話 於、まちづくりセンター 講師・・・岩谷保健師



※11月13日 北海道消化器科病院 地主隆文 薬剤師の講話

4月10日に岩谷保健師の健康講話をお願い、特定検診を受けて値を注視するように・・・秋の11月13日(火)には保健センターの協力を得て、薬剤師の方を招き、正しい薬の飲み方を教わりました(30名)。雪が降る11月末からは、インストラクター付きのストレッチ行っております。🐰

当健康づくり推進会は、無理をしないで、健康のため行事に仲良く参加する事を基本としています。これからは、福まちセンターと連携し尚一層活発な活動をして行きたいと思います。特に注意点は、パークの移動する時、自家用車を使用しない事!!無事故・健康第一をモットーに暴飲暴食を慎み頑張ります。😊😊