

# 苗穂地区

## 1. 地域の住民が健やかに過ごせるように

平成15年から進められて来た健康づくりも地域に定着して来たようです。万歩計を付けて歩くことも記録することも1日の日課になりました。年度末には提出してもらい、集計をしますが一人ひとり自分に合った歩き方をしています。ウォーキングはどこでも誰でもすぐ出来る健康づくりです。又楽しみながら歩くことで心の健康にもつながります。ぜひ続けていきましょう。

5,000 歩以下	17 名
5,000 歩～ 8,000 歩	33 名
8,000 歩～10,000 歩	12 名
10,000 歩以上	8 名

## 2. 年間行事

### ○ ウォーキング

- 23年 5月 円山公園原生林
- 6月 第4回市民ウォーキング大会参加
- 7月 八紘学園花菖蒲園
- 8月 野幌森林公園
- 9月 芸術の森公園
- 10月 白い恋人パーク

### ○ パークゴルフ

- 5月～10月 毎月 2回 計 12回

### ○ その他の活動

- 6月 グランドゴルフ
- 6月 研修会及び見学会  
北海道キッコーマン他
- 10月 平取生活文化遺産巡り
- 11月 健康講話
- 12月 健康づくり体験教室
- 24年 1月 昔あそびと健康相談
- 2月 研修会及び見学会  
子育てサロン 年6回

※芸術の森公園



※見学会



※やまめ釣り



## 3. 活動事例紹介 【健康講話】

これから寒い季節に向かい健康に気を付けなければなりません。

今年は徳洲会病院 循環器内科医長 八戸 大輔氏による「知っておきたい狭心症と心筋梗塞」と題し講演して頂きました。パワーポイントを使って解りやすく説明して頂き健康は自分で守らなければと実感しました。

※健康講話

