

## 北光地区平成22年度活動報告

- ◆ クリーンウォーキング 5月30日(日)
- ◆ さわやかウォーキング(道民の森) 6月16日(水)
- ◆ 健康づくり相談会 9月8日(水)
- ◆ さわやかウォーキング(美香保公園) 10月2日(土)



### クリーンウォーキング

今年も札幌北斗高等学校の先生、学生さん 38 名の参加を頂き参加者 200 名を超え確実に地域に定着した運動になった。  
作業終了後北光会館に集合して、関係役員のご挨拶の後軽食を食べ地域の交流を深め散会した。



### さわやかウォーキング 道民の森

事前視察では遠距離、急傾斜が気になっていたが、当日は現地案内人の木々草花についての丁寧なご説明を聞きながらゆったりと歩き、目指す樹齢 450 年のミズナラの巨木に到達・・・

昼食後、森林学習センターに移動し、施設内の見学と木材を使用してフクロウや熊の壁掛けづくりを体験した。(参加者42名)



### 健康づくり相談会

財団法人さっぽろ健康スポーツ財団と東保健センターのご協力を頂き、「inbody」ほか4種類の測定機器を使い希望者全員の健康状況の測定を行い、結果のご説明と適切なアドバイスを頂きました。(参加人数 70 名)