

# 栄東地区

## (健康ウォーク歩こう運動)



健康ウォーク歩こう運動は、ウォーキングを通して地域住民の健康増進とふれあい交流を図り、併せて健康に関する知識の普及を目的に、連合町内会女性部が平成3年から継続して取り組んでいる事業です。

### 【平成22年度の取り組み】

下表のとおり、ほぼ毎月のペースで実施しています。春の中島公園の桜や夏の八紘学園の花菖蒲、開拓の村など、ウォーキングのほかにも見どころを取り入れることで参加する人を楽しませています。特に運動不足になりがちな冬場は、近くにある「つどーむ」の周回コースを使ってウォーキングを行っているのが特長です。また、東保健センターのご協力により、専門講師を招いての健康教室を開催し、健康づくりに役立てています。

八紘学園花菖蒲園（7月）



開拓の村（8月）



年	月	日	場 所	参加者数	健康教室
22	4	14	つどーむ	21人	なし
22	5	15	中島公園	33人	なし
22	6	17	百合が原公園	29人	「ウォーキングのけがの予防と処置法」
22	7	17	八紘学園	45人	なし
22	8	28	開拓の村	28人	なし
22	9	17	さとらんど	23人	なし
22	10	9	円山動物園	38人	なし
22	11	11	つどーむ	20人	「骨もいきいき大作戦☆」
22	12	1	つどーむ	27人	なし
23	2	1	つどーむ	(予定)	「生活習慣病の予防について」
23	3	11	つどーむ	(予定)	なし