

伏古本町地区

健康づくり推進会 平成22年度の活動

現在の会員数82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。

22年度は、2回雨で中止。1回は会場まで行ってどしゃぶりで帰ってきたこともありました。



※9月1日 メイプルパークゴルフ場



※4月27日 初めてのウォーキング まちづくりセンター
指導の先生は岩谷保健師、出発前の準備体操

9月1日に、東保健センターのご協力を得て、東区健康づくり連絡協議会の主催で、親睦パークゴルフ大会を実施。(左の写真)参加者は各地域からの参加で、83名、大盛況でした。

秋の10月には、納会で一泊し、パークゴルフ三昧で大いに楽しんでます。

冬の2月と3月には、保健師の助けを借りて健康講話、また管理栄養士の指導の下、料理教室を毎年行なっております。

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。(会員は、年会費1,000円です。)