

丘珠地区

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業部では、22年度より「スマイル健康教室」を開校しました。年12回リズム体操、ストレッチ他ウォーキングも取入れて、笑顔で皆さんが体力づくりに参加できる場にしていきたいと思います。



平成22年11月4日（木）
札幌モエレ健康センターにて
「健康講座とふれあい入浴会」
介護の勉強会です。



平成22年9月22日（水）
**丘珠地区福祉のまち推進センター
健康づくり事業部研修会**
苗穂にある「トモエ醤油工場」と「雪印乳業工場」の二ヶ所を見学し、途中ウォーキングを1時間位して、楽しい一日でした。

今年は

「スマイル健康教室」開催中！

昨年7月から今年の6月まで開講しています。

年間活動目標は、「楽しく足腰を鍛え、健康で毎日過ごせるようにしましょう。」ということで、何回かウォーキングも取入れています。

毎月第3水曜日に開講しています。



ストレッチ体操
「まずは体をほぐしてから」



ゲーム大会
「あわてないで・・・」