

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

「自分の健康は自分で守る」をスローガンに平成15年に発足して現在98名の会員がいます。独自の行事を計画し、会員以外の方も参加できます。又連町の行事にも参加・協力をして地域とのふれあいもあります。何時までも若く元気でいられる様、一人ひとりが万歩計をつけて歩き毎日記録をしています。これからも、明るく・楽しく・そして仲良く行きましょう

※ 1日当たりの歩数

5,000歩以下	26名
5,001歩～8,000歩	31名
8,001歩～10,000歩	5名
10,001歩以上	6名

2 年間行事

① ウォーキング

- 5月 札幌市民ウォーキング
- 6月 天神山
- 7月 道庁近辺
- 8月 円山公園
- 9月 滝野公園
- 10月 東区健康・スポーツまつり
ウォーキング参加

② パークゴルフ 5月～10月 年12回

③ その他の活動

- 6月 グランドゴルフ
- 7月 研修会及び見学会
小樽ワイン・ガラス工房
- 8月 連町行事参加
- 29年1月 昔遊びと健康相談
- 2月 研修会及び親睦会
子育てサロン参加 年12回



☆ウォーキング
天神山



☆ウォーキングの
講習会



☆健康教室

☆研修会及び
親睦会



3 活動事例紹介「健康教室」

今回の「健康教室」は薬剤師さんによる「お薬手帳の使用とジェネリック医薬品」の話を行いました。お薬手帳は医療機関に行くとき、必ず持って行くこと、また薬の種類や飲み方などを、解りやすく教えて頂きました。

