

北光地区平成 29 年活動報告

◆ 雪んこ大会	2月19日(日)
◆ 天神山ウォーキング	5月25日(木)
◆ クリーンウォーキング	5月30日(火)
◆ 地域を知ろうウォーキング	7月22日(土)
◆ 連町分区対抗パークゴルフ大会	9月2日(土)
◆ 防災対策とウォーキング	9月5日(火)
◆ 健康づくり相談会	11月15日(水)

クリーンウォーキング

「ごみゼロの日」に合わせて、各自宅から北光会館までごみ拾いをしながら歩く「クリーンウォーキング」を実施しました。参加者は163名でした。会館到着後は、東区清掃事務所職員の方の講座を聴講しました。



防災対策とウォーキング

近隣の一時避難場所に集合して備蓄されている災害対策備品等を確認後、各町内会単位で北光会館までウォーキングしました。その後、76名の参加者は、北光会館で防衛省自衛隊札幌地方協力本部隊員の講話も聴講しました。



健康づくり相談会

当日は61名が参加し、「生活習慣病と脳血管疾患の予防」をテーマに、医療法人社団豊生会東苗穂病院診療部長平田雅文先生から講演をいただきました。

また、例年会場ではいろいろな体力測定も行われます。今回は例年の血圧や握力の測定に加え、脳年齢と体組成の測定器が東区保健センターから持ち込まれました。参加者は、興味深げに測定していました。

