

元町地区

健康づくりスタート集会

「いきいき健康づくり事業」皮切りのスタート集会！体力測定をして、データをとります。11月の体力測定で、7か月の成果をみます。



【測定項目】

- ①身長等
- ②血圧測定
- ③体脂肪率・BMI測定
- ④握力測定
- ⑤背筋力測定
- ⑥開眼片足立ち測定
- ⑦椅子立ち上がり測定
- ⑧座位からの3m歩行測定
- ⑨骨密度測定



春のはつらつウォーキング
& 秋のお楽しみハイキング



パークゴルフ大会（単町対抗戦）

町内会・自治会によっては、最強チームを作るための選抜予選もあるそうで…毎年、熱い戦いとなります。

現在、元町二区町内会が連覇中。打倒！に向け、更に盛り上がりそうです。



いよいよ健康づくり事業として行っている行事



月日	行事名	場所
4月20日	健康づくりスタート集会	元町会館
5月25日	春のはつらつウォーキング	サッポロビール園
9月1日	お楽しみハイキング	さとらんど・ミルクの郷
7月20日	パークゴルフ大会（単町対抗戦）	丘珠空港緑地パークゴルフ場
9月14日	パークゴルフ大会（個人戦）	丘珠空港緑地パークゴルフ場
11月17日	健康づくり講座と体力測定	元町会館

水曜ウォーキング（通年）

毎週水曜日には、会場である元町会館周辺をウォーキングしています（悪天候などでは、同会館内で一種のサロン機能を果たしています）。毎年、1月の第1水曜日は、札幌村神社の初詣からスタートです。

