

2019年度 元町地区



PH&D - 5050722

いきいき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26日	健康づくりスタート集会「体力測定会」	元町会館
7月16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 3日	秋のはつらつウォーキング	元町会館→札幌ビール博物館
11月12日	健康づくり講座と体力測定	元町会館
毎週 水曜日	水曜ウォーキング（年51回）	元町会館スタート

◎健康づくりスタート集会！運動機能・体力測定

「いきいき健康づくり事業」皮切りの体力測定会！
4月にデータをとって、11月に再度体力測定を行い
7か月後の成果を比較します。



【測定項目】

- ①身長等
- ②血圧測定
- ③握力測定
- ④背筋力測定
- ⑤開眼片足立ち測定
- ⑥前屈
- ⑦最大一歩
- ⑧骨密度測定

◎パークゴルフ大会！

個人戦、単町対抗戦を実施。
町内会相互の交流と親睦を深めています。

◎秋のはつらつウォーキング！

元町会館から札幌村郷土記念館を経由して
サッポロビール博物館まで、途中ゴミを拾い
ながらウォーキングを行いました。



◎水曜ウォーキング！

毎週水曜日、元町会館に集合しガンバルーン体操を
行った後にスタートし元町地区周辺をウォーキングし
ています。