

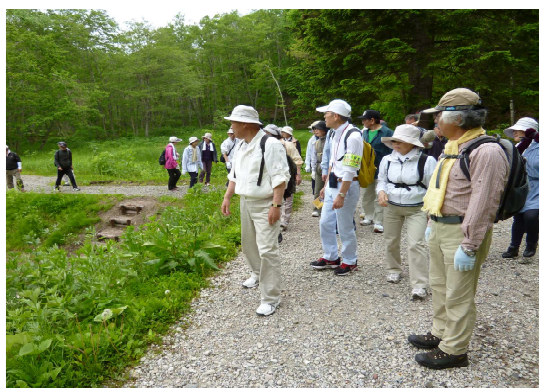
# 北光地区平成 23 年度活動報告

- ◇ クリーンウォーキング 5月30日(月)
- ◇ 第1回さわやかウォーキング 滝野すずらん丘陵公園 6月9日(木)
- ◇ 健康づくり相談会 北光 会館 9月8日(木)
- ◇ 第2回さわやかウォーキング 百合が原公園 10月1日(土)



## ☆ クリーンウォーキング

北光地区では「ごみゼロの日」運動が定着化してきた。各町内会をスタートし北光会館までの間をごみ回収とウォーキングを行った。終了後北光会館集会室で軽食を摂り、活動の反省や新しい取り組みを話し合った後散会した。今年は平日ながら 175 名の参加者があり大いに盛り上がった。



## ☆ 第1回さわやかウォーキング

今回は滝野すずらん丘陵公園に 63 名の参加があった。各々の体力に合わせて A コース (4km) 滝野の森口に 38 名、B コース (2.5km) アシリベツの滝コースに 25 名に分かれて出発し A コースでは貴重なシラネアオイの群生や小路脇の湿地に生息のサンショウオ、オタマジャクシが観察できた。他に過去の入植者の田んぼ跡が保存されていてビックリ！ B コースでは 26m 落差の滝に感動し、中央口付近の傾斜に色とりどりのチューリップが咲き乱れていたのが印象的だった。



## ☆ 健康づくり相談会

東保健センター及び札幌健康づくりセンターのご協力を頂き昨年引き続き「体成分分析装置」で筋肉と脂肪の割合、基礎代謝量、メタボチェック等の測定を行い、加えて骨密度、血液サラサラ、体脂肪等の数値結果で改善の適切なご指導を受けた。昨年の反省から 50 名限定として余裕のある時間設定で測定、説明指導の時間に余裕が持てた。

## ☆ 第2回さわやかウォーキング

昨夜からの降雨で集合時間にも止まず 33 名の受付をしたが、地下鉄栄町駅を出る寸前で風雨が強くなり中止とした。