

# 栄東地区

## (健康ウォーク歩こう運動)



健康ウォーク歩こう運動は、ウォーキングを通して地域住民の健康増進とふれあい交流を図り、併せて健康に関する知識の普及を目的に、連合町内会女性部が平成3年から継続して取り組んでいる事業です。

### 【平成23年度の取り組み】

下表のとおり、ほぼ毎月のペースで実施しています。春の中島公園の桜や初夏の滝野すずらん丘陵公園のほか、札幌駅前通地下歩行空間の散策などウォーキングのほかにも見どころを取り入れることで参加する人を楽しませています。特に運動不足になりがちな冬場は、近くにある「つどーむ」の周回コースを使ってウォーキングを行っているのが特長です。また、東保健センターのご協力により、専門講師を招いての健康教室を年3回開催し、健康づくりに役立てています。

百合が原公園（6月）



つどーむ（12月）



年	月	日	場 所	参加者数	健康教室
23	4	14	つどーむ	20人	なし
23	5	14	中島公園	34人	なし
23	6	17	百合が原公園	27人	「なるほどわかる血圧の仕組み」
23	7	7	滝野すずらん丘陵公園	42人	なし
23	8	27	札幌駅前地下歩行空間	28人	なし
23	9	17	サンピアザ水族館	22人	なし
23	10	15	北海道大学	35人	なし
23	11	9	つどーむ	20人	「インフルエンザと風邪の違い」
23	12	5	つどーむ	21人	なし
24	2	15	つどーむ	(予定)	「腰痛・膝痛について」
24	3	8	つどーむ	(予定)	なし