

伏古本町地区

健康づくり推進会 平成26年の活動

平成26年現在、会員登録数は74名。毎年4月に総会を開催し、年間の活動計画を、会員みなさまに提案し、承認をいただき健康づくり事業を実施しております。4月のウォーキングは東区のウォーキングマップに掲載されている地区のコース（パープルロード）で実施し、年間の事業がスタートします。5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し、楽しみながら歩く健康づくりを実践し、地域の活動目標として「生活習慣病の予防で、健康で明るい生活を送ろう！！」掲げています。9月には1泊旅行を開催し10月を最後に、冬季はまちづくりセンターにて健康講話とストレッチを実施し年間をとおした健康づくりに取組んでおります。今後とも会員に声をかけ、無理をしないで、健康のため行事に仲良く参加することを基本に、会員に声を掛け、より多くの参加が得られるよう活動してまいります。

開催月	活動内容
2月	体力測定・健康講座
	ストレッチ(反省会)
3月	ストレッチ
4月	総会
	ウォーキング大会
5月	パークゴルフ 2回
6月	パークゴルフ 2回
7月	パークゴルフ 2回
8月	パークゴルフ 1回
9月	1泊旅行
	パークゴルフ 1回
10月	健康講話(医師会)
	パークゴルフ
11月	ストレッチ 2回

パークゴルフ参加総数（平成25年度参考）



295名

各種イベント参加総数（平成25年度参考）

557名



11月～3月 冬期ストレッチ



2月開催 体力測定と健康講話（保健師）