

# 伏古本町地区

## 健康づくり推進会 令和3年の活動報告

令和3年現在、会員登録数は 64 名。毎年4月に総会を開催して、年間の活動計画を会員の皆様に提案し、承認をいただき、健康づくり事業を実施しています。4月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(パールロード)でウォーキングを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施しています。地域の活動目標として「生活習慣病予防のために健康で明るい生活を送ろう!」を掲げてきました。しかしながら今年は、新型コロナウイルス感染拡大により、予定の半分が中止となりました。

7月以降は、「3密」に対して完全に参加者全員で注意をしながらパークゴルフを開催し、1回につき約 8000 歩歩きました。10月には納会パークゴルフを実施し 41 名が参加しました。

冬期間(11月～3月)は、まちづくりセンターでのストレッチを4回計画しています。

令和4年は、一日も早い感染拡大の収束を祈りつつ、今後も地域の皆さんに声をかけ、「健康のため」「無理をせず」「みんな仲良く」を合言葉に、多くの方に参加してもらおうよう、活動していきます。

### 《活動内容》

開催日	活動内容
2月	ストレッチ 健康講話 <b>中止</b>
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 1回
6月	パークゴルフ 1回
7月	パークゴルフ 2回
8月	パークゴルフ 1回
9月	パークゴルフ <b>中止</b>
10月	パークゴルフ 1回
11月	ストレッチ 1回



総会



ウォーキング大会

パークゴルフ



令和3年 パークゴルフ参加数 443 名  
令和3年 イベント参加数 55 名