

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせる様に

高齢社会を健やかに、いきいきと暮らして行くためには健康な生活習慣を身に付ける事が大切です。「自分の健康は自分で守る」を目標に、全員が、若く元気で笑顔で暮らせる様に、そして少しでも地域への参加が出来るようにと、健康づくりが行われています。

一人ひとり、万歩計を付けて歩きます。1日何歩、歩いたのではなく身体を動かすことが健康につながります。明るく・楽しく・ゆつたりと続けていければと思います。歩数表は年2回集計します。「継続は力なり」無理をせず毎日続けています。

✿ 1日当たりの歩数

5,000歩～以下	22名
5,001歩～8,000歩	15名
8,001歩～10,000歩	4名
10,001歩以上	4名

2 年間行事 (コロナウイルスのため中止)

ウォーキング	4月～10月
パークゴルフ	5月～10月
グラウンドゴルフ	希望公園
冬に向けての健康教室	11月
昔遊びと健康相談	1月
研修会及び親睦会	2月
子育てサロン「ナイポ」	支援
レインボーサマーフェスティバル	協力
苗穂連町ふれあい運動会	参加
歩数表の集計	4月・10月
東区ウォーキング大会	参加
東区健康づくりフェスティバル	参加



✿ 健康教室



✿ 昔遊び
百人一首



§ ミニウォーキング



3 活動事例紹介

今年度もコロナウイルス感染拡大予防のため、行事は中止となっております。運営委員会は不定期ながら開いており、11月の委員会終了後、近くの雪印乳業まで、ミニウォーキングをしました。地域の新発見もあり和やかな一時でした。