

# 丘 珠 地 区

## 「丘珠地区福祉のまち推進センター、健康づくり事業活動」

丘珠地区健康づくりの活動は、地区のみなさまと一緒に  
いつまでも元気で過ごせるように「健康寿命の延伸」を合言葉  
に年間12回のスマイル健康教室を開催しています。

スマイル健康教室では、ウォーキング、ストレッチ体操、健  
康講座などを取り入れることで、身体と脳を元気にする活動内容  
となっています。今年度は、特に10月に天使大学の学生を地域  
へ招いた、ふれあい交流会が大変好評でした。

開催月	活 動 内 容
1月	ストレッチ健康体操
2月	丘珠地区雪の祭典
3月	健康講座
4月	ストレッチ健康体操
5月	花見ウォーキング（さとらんど）
6月	連町運動会
7月	千歳キリンビール（工場内視察ウォーキング） 及び健康研修
8月	健康体操
9月	東区民ウォーキング大会参加
10月	天使大学生とのふれあい体験（新規）
11月	ストレッチ体操
12月	ゲーム大会・忘年会



### 天使大学生徒とふれあい交流



丘珠地区に於いては、今年度初  
めて天使大学の生徒を招いた、  
「ふれあい交流会」を開催いた  
しました。若い世代の方々の中  
で、高齢者が身近におられない  
方を対象に、地域の高齢者の  
方々と、会話と運動を通じてふ  
れあっていただき、一緒に「健  
康づくりの体操」をして、会場  
には笑いが絶えない交流会とな  
り大変好評でした。各地区でも、  
是非一度開催することをお勧め  
します。