

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。