

# 伏古本町地区

## 健康づくり推進会 令和5年の活動報告

令和5年現在、会員登録数は54名です。毎年4月に開催する定期総会の中で、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月は東区ウォーキングマップに掲載のパールロード散策コースでウォーキングを実施し、年間の事業がスタートします。

地域の活動目標として「生活習慣病の予防として健康で明るい生活を推進すること」を掲げており、5月～10月までは、主にパークゴルフを月2回開催し、楽しみながら健康づくりを実施してきました。今年は、新型コロナウイルス感染症対策を十分にいたうえで、10月までの活動を実施しました。10月11日には納会パークゴルフを実施し、35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。

今後は、会員の皆様に声をかけ、「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うよう活動していきます。

### 《活動内容》

開催日	活動内容
1月	ストレッチ 2回
2月	医師による健康講話
3月	ストレッチ(総会準備)
4月	総会 ウォーキング大会(16名)
5月	パークゴルフ 2回(計64名)
6月	パークゴルフ 2回(計69名)
7月	パークゴルフ 2回(計64名)
8月	パークゴルフ 1回(65名)
9月	パークゴルフ 2回(計70名)
10月	パークゴルフ 1回(35名)
11月	ストレッチ 2回 健康講話(健康づくりサポーター 古川亜優美 先生)

総会



ウォーキング大会



パークゴルフ

パークゴルフ参加者数 367名  
健康講和 参加者数 14名



健康づくりサポーター  
古川亜優美 先生

