

札苗地区

札苗地区に「健康づくり推進会」が結成されて14年を迎えました。会員の多くは後期高齢者となり、行事の企画は年齢を考慮し歩く距離を短くするなど工夫しています。今年は体力測定会を5年ぶりに開催しました。前回のデータと比較して体力の衰えを感じさせられました。特に筋力の衰えです。家の中でもできる筋力強化ストレッチ（おうちストレッチ）、スクワット、太もも上げ、腹筋を1日10分でもいいから継続して行う（三日坊主にならないためにカレンダーなどに記帳する）ことをお勧めします。

秋のウォーキング会

秋の「ウォーキング会」が10月18日（金）に曇り時々晴れて温度18度のもと13人の参加者で、2度目となる野幌森林公園内にある「開拓の村」と「北海道博物館」巡りを開催しました。「開拓の村」では、歴史的建造物を見て当時の生活に思いを馳せることで懐かしさが甦りました。「北海道博物館」では、2階ラウンジで持参した昼食を食べた後に見学しました。展示内容がリニューアルされ、以前よりさらに充実した内容に変わっていました。1時間半の見学でしたが、もう一度訪れて音声ガイドを聴きながらゆっくりと見学したいです。北海道の自然、歴史、文化に触れることができた貴重な時間となりました。



定期総会（3月）



春のウォーキング会
モエレ沼公園(5月)



さわやかウォーキング会
伏古パープルロード(6月)



夏のウォーキング会 (1)
さとらんど（7月）

	月日	事業名	事業概要	参加者数
1	1月9日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどいむ	8
2	1月25日	冬の屋内ウォーキング会	悪天候のため中止	4
3	2月27日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどいむ	6
4	3月8日	定期総会	前年の活動評価と年間の行事計画の策定	20
5	3月9日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどいむ	8
6	3月23日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどいむ	7
7	5月7日	春のウォーキング会	モエレ沼公園内の桜を見ながら周囲約4kmのウォーキングとモエレ山登山	15
8	6月7日	さわやかウォーキング会	伏古公園とパープルロードの往復3.5km 藤の花を眺めながらウォーキング	15
9	7月9日	夏のウォーキング会 (1)	さとらんど公園内のウォーキングとバーベキューパーティを開催	23
10	8月27日	夏のウォーキング会 (2)	丘珠空港緑地公園から丘珠空港までの往復3kmのウォーキングと空港内見学	13
11	10月18日	秋のウォーキング会	野幌森林公園（北海道開拓の村と北海道博物館めぐり）	13
12	12月10日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどいむ	4
13	12月18日	健康づくりのための体力測定会	開催場所：モエレ交流センター	18
14	12月24日	冬の屋内ウォーキング会	開催場所：つどいむ	5



夏のウォーキング会(2)
丘珠空港緑地公園(8月)



秋のウォーキング会
北海道開拓の村（10月）



北海道博物館(10月)



体力測定会 (12月)