

健康と元気

健康は、体と心のバランスが大切です。

心と体の健康づくりを通して元気をつくる活動を進めましょう。

1人でできる健康づくり、仲間とできる健康づくり、家族でできる健康づくりがあります。毎日の散歩も健康づくりになります。仲間や家族でぶらりと出かける散策は、会話もありリフレッシュになります。

各地区センター、コミュニティセンター等では、健康づくり活動として各種サークルも作られています。元気に活動するためには、健康であることです。元気づくりはまちづくりの基本になることです。ラジオ体操、歴史巡り散策、歩くスキー等の活動が個々にそして地域で行われています。

子どもから高齢者の方まで、健康で元気なまちづくりに参加してみませんか。

まちづくりの事例

あい～愛ウォーク

沖縄と札幌、歩いて交流 「あい～愛ウォーク」
あいの里地区で「沖縄と拓北・あいの里の交流ウォーキング『あい～愛ウォーク』」が行われています。沖縄スポーツウォーキング協会、北海道沖縄クラブ、あいの里商工振興会、拓北・あいの里連合町内会などが参加しています。
ウォーキングコースは、あいの里地区を年齢や体力などに応じて用意された5、10、20キロメートルの3コースで行われています。
【あい～愛ウォーキング実行委員会】



北区八十八選ふれあいウォーキング

北区が区内の歴史的建築物や文化遺産の中から88カ所の名所を選定した「北区歴史と文化の八十八選」を散策しながら巡る「北区八十八選ふれあいウォーキング」が北海道大学構内で行われています。同大学構内にある八十八選を巡る約4キロメートルのコースを10グループに分かれて約2時間かけて散策します。

