



▲町内ウォーキング～ていね本町かっこの会(手稲中央地区)



▲ソフトバレーボール
(手稲鉄北地区)



▲健康づくり講演会
(新築寒地区)



▲調理実習(ブチママクラブ)

ヘルシーコミュニティ 促進事業

グループで自主的に、健康に関する学習会や運動をして健康づくりに取り組んでいます。



▲ソフトバレーボール
(フレックスクラブ)



▲ウォーキング(前田地区)



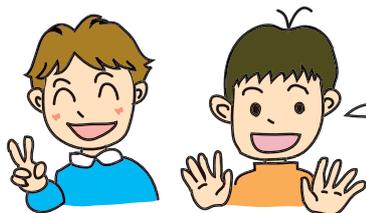
▲ウォーキング
(稲穂金山地区)

各地域の健康づくり活動

町内会、福祉のまちづくり推進センター、健康づくりリーダーなどが中心となって企画し、それぞれの地域で特色ある健康づくりに取り組んでいます。



▲エアロビクス(星置地区)



あなたはどんなことをしてみたいですか？
ご近所の方やお友達を誘って、積極的に活動していきましょう！

手稲区でも健康づくりに向けていろいろな活動が行われているんだね。



▲体力測定(富丘西宮の沢地区)

今回紹介した以外にも区内の各地域やグループでさまざまな健康づくり活動が行われています。詳細は保健センターにお問い合わせください。

食生活改善推進員

保健センターの講座を受けて、「食」を通して健康づくりをすすめているボランティア



健康づくりリーダー

地域にあった健康づくり活動の仕掛け人

◆平成16年度行事予定◆

詳細は来月以降の広報さっぽろ区民のページでお知らせします。

8/28(土) シンポジウム

「地域ぐるみの健康づくりを進めるために」

子育て中の親子から高齢者までの健康づくりを支援するネットワークについてのシンポジウムを開催します。
みうちゆういちろう
プロスキーヤーの三浦雄一郎氏を講師に招いての講演会も開催します。



三浦雄一郎氏▶

9/23(祝) 手稲区健康フェア

健康度測定、体力測定、健康相談、介護相談、キッズ遊びコーナーや食生活改善展、きのこ展などを行います。



昨年度の健康度測定コーナーの様子▶

健康づくりリーダーに なってみませんか？

保健センターと一緒に地域の健康づくりを考えてみませんか？健康づくりリーダー養成研修の参加者を来月以降の広報さっぽろ区民のページで募集します。

