

北 光 地 区

北光地区では、昨年度からウォーキングを再開し、今年度は人数制限による健康づくり相談会を3年ぶりに再開しました。ウォーキングは大勢の参加者が集まり、皆楽しそうに歩いていました。

令和6年の主な活動



◆ クリーンウォーキング	5月30日
◆ 健康づくりウォーキング	6月25日
◆ 防災対策とウォーキング	9月18日
◆ 健康づくりウォーキング	10月20日
◆ 健康づくり相談会	11月6日

＜クリーンウォーキング＞ 5月30日(ゴミゼロの日)
地区ごとにゴミを拾いながら北光会館に集合して、併せて研修会を行った。(参加者126名)



＜健康づくりウォーキング＞ 6月25日
北光会館から北大第2農場へ向かい、第2農場の見学や構内の散策を楽しんだ。(参加者55名)



＜防災対策とウォーキング＞ 9月18日
参加者はグループに分かれて、災害時における健康維持に配慮した対応をゲーム形式で学んだ(参加者42名)



＜健康づくりウォーキング＞ 10月20日
東区健康スポーツまつりに合わせて、ウォーキングを開催した。(参加者29名)



＜健康づくり相談会＞ 11月6日
勤医協中央病院整形外科の三浦先生を招いての腰痛防止の健康講話や、血管年齢、肌水分、握力、血圧の測定会を行った。(参加者34名)

