

丘珠地区

丘珠地区福祉のまち推進センター健康づくり事業部の主な活動報告

丘珠地区の健康づくり事業部では、高齢者が元気にいきいきと過ごせるよう健康づくりの活動として、月 1 回（第 3 水曜日）スマイル健康教室を開催しています。

毎回 30 名程度の参加人数で開催されています。大変人気のある演歌体操や各種企業の協力を得て、健康維持に役立つ講座を開催したり、ウォーキングやレクリエーションなどで楽しみながら運動できる健康のための活動を 1 年を通して実施しています。

これからも地域の皆さんの健康づくりに少しでも役に立てるよう工夫を凝らし、皆さんと楽しみながら進めていきたいと思ひます。

開催月	活動内容
1 月	演歌体操（体操指導員 大高一郎先生）
2 月	歯科衛生士さんと薬剤師さんから学ぶ健康講座
3 月	ヤクルト健康セミナー （健康と腸の関係、睡眠とストレス）
4 月	タッピー体操、花王健康講座 （血めぐり改善と睡眠習慣）
5 月	ウォーキング （丘珠緑地、丘珠空港見学）
6 月	明治安田生命講座 （終活セミナー、健康チェック）
7 月	演歌体操（体操指導員 大高一郎先生）
8 月	日帰り研修（サッポロピリカコタン、湯元 小金湯、八剣山ワイナリー）
9 月	レクリエーション大会 （モルック）
10 月	演歌体操（体操指導員 大高一郎先生）
11 月	雪印メグミルク健康セミナー （食育～骨やカルシウム）
12 月	明治安田生命講座 （認知症予防）



演歌体操



健康セミナー



ウォーキング