

苗穂地区

1 地域の住民が若く元気で過ごせるように



苗穂地区ではウォーキングのほか、様々な行事を通じて、地域の人が交流できる機会を提供し、行事に参加した人が笑顔になり、心も体も元気になるような健康づくりの取り組みを実施しています。

2 活動内容

ウォーキング

・伏古パープルロード 5月

・百合が原公園 7月

グラウンドゴルフ 6月

健康づくりサポーター派遣事業 11月（海谷キヌ講師によるストレッチ）

体力測定会 1月



グラウンドゴルフ



ウォーキング

3 活動事例紹介（体力測定会）

血圧、血管年齢、握力、筋肉量などの体力測定会を開催しました。

