



明石市高年クラブ連合会

健康づくり活動の方針

高齢者の健康寿命をのばす健康づくり・介護予防活動の推進をはかる。

- 1 春と秋に健康づくりスポーツ大会を開催
- 2 郷土を歩くウォーキング事業の推進
- 3 明石医師会の疾病予防活動への協力

グランドゴルフ



輪投げ



パタング



ウォーキング



報告者：橘 健作