

天使祭に参加しました



天使大学の学園祭「天使祭」に、今年も東区健康づくり連絡協議会が参加しました。大学と連携して、地域の健康づくり活動を促進しようと、平成18年から続けている取り組みです。



今年は、6月10日に、学生会「葦の会」のメンバーと一緒に、天使祭の見どころを案内する「天使祭ツアー」(写真左)や、体育館「健康チェック・栄養体験コーナー」での東区の地域健康づくり活動紹介など(写真右上)を行いました。会場には650人を超える老若男女が訪れ、さまざまな健康づくりを体験していました。

地域での健康づくり活動紹介

丘珠地区 スマイル健康教室

スマイル健康教室は、丘珠ふれあいセンターで、毎月第3水曜日の午前10時から開催されています。月に1回、健康体操やウォーキング、講話などテーマを決めて、無理なく気軽に参加できる健康づくり活動を行っています。

スマイル健康教室を運営するのは、丘珠地区福祉のまち推進センターの健康づくり事業部の皆さん。6月21日の教室には、約40人が参加し、札幌市の出前講座を受講したあと(写真右)、東区独自の介護予防体操「タッピー体操」を行いました(写真下)。

参加者は、「月に1回、よい外出の機会になっています。おしゃべりしたり、運動したりといろいろで



できて楽しいです」と話していました。

「興味がある方はどなたでも歓迎」とのスマイル健康教室に、一度参加してみませんか。



【スマイル健康教室】

開催日 毎月第3水曜日10:00～11:30(※変更の場合あり)
会場 丘珠ふれあいセンター(東区丘珠町183-2)
申込 当日会場で受付
参加費 無料(※実費が必要な場合あり)
問い合わせ
丘珠地区福祉のまち推進センター ☎781-4283

これからの地域行事

【苗穂地区 ウォーキング会】

苗穂地区健康づくり運営委員会による定例のウォーキング会です。
今回は、円山公園と円山動物園を散策します。
札幌国際芸術祭2017の作品展示も行われている時期なので、アート鑑賞も楽しめます。
集合日時 8月21日(月)午前10時
集合場所 地下鉄円山公園駅バスターミナル
対象 苗穂地区在住の方(「苗穂地区健康づくり運営委員会」に加入)
参加費 無料(※動物園入園料別途必要)
詳細 苗穂東まちづくりセンター ☎742-4427

【栄西地区 三世代交流のつどい】

子どもから高齢者まで、世代を超えて「遊び」を楽しむ毎年恒例の人気イベントです。
日時 9月3日(日)10時~13時
場所 栄42条会館・栄42条公園(北42条東4丁目)
※駐車場はありません
対象 栄西地区在住の方
申込 当日会場で受付(※靴袋を持参)
参加費 無料
詳細 栄西まちづくりセンター ☎752-9536

けんれんきょう 健連協コラム

東区ウォーキングマップで ウォーキングしませんか？

東区健康づくり連絡協議会(略称:健連協)は、各地区で健康づくり活動を行う団体が集まり、平成17年2月に結成されました。
参加団体同士での情報交換や、連携してのイベントなど、地域での健康づくり活動をけん引しています。

各地区のウォーキングコースをまとめた「東区ウォーキングマップ」も健連協が作成しました。

区内を5エリアに分けて、10コースを掲載。おすすめ施設も紹介しており、東区の見どころをめぐることができます。東区ウォーキングマップと一緒に区内を歩いてみませんか。

【東区ウォーキングマップ詳細・配布】
東保健センター2階事務室
(東区北10条東7丁目 ☎711-3211)



東保健センターからのお知らせ

子育て世代の健康づくりを応援！

9月9日(土) アリオ札幌イベントで「カラダ測定」実施

東保健センターでは、9月9日に「アリオ札幌」で開催される「ママへのごほうびフェスタ」に初参加します。

子育て世代は、仕事・家庭・子育てなど、毎日が忙しく、自分の健康のことは後回しになりがちです。でも、元気に過ごすためには、定期的な健康チェックは大切なもの。

東保健センターでは「ママ&パパのための“かんたん”カラダ測定」コーナーと題し、肌水分や皮下脂肪厚などの測定やがんモデル体験を行います(要整理券)。自分の体を見つめ直すきっかけに、お気軽にお越しください。



東区マスコット
キャラクター「タッピー」



アリオ札幌 ママへのごほうびフェスタ

東保健センター「ママ&パパのための“かんたん”カラダ測定」

受付日時 9月9日(土) ①10:30~11:30 ②13:30~14:30 ③15:30~16:30
※各回先着30名に整理券配布(対象:18歳以上)
場所 アリオ札幌1階催事場(東区北7条東9丁目2番20)
内容 カラダ測定(肌水分・皮下脂肪厚・握力)・がんモデル体験
詳細 東保健センター(東区健康・子ども課) ☎711-3211