

# WALK愛らんど通信

編集・発行／  
東区健康づくり連絡協議会  
事務局：東区健康・子ども課  
(東保健センター)  
TEL: 711-3211 FAX: 711-3217



丘珠空港を目指して歩こう

## ひがしく健康・スポーツまつり2018 「ウォーキング&ミニ講座」



2018年の「ひがしく健康・スポーツまつり」は、「つどーむ」を会場に、10月21日(日)に開催されます。この日予定されている44のプログラムのうち、



東区健康づくり連絡協議会と地域連携協定教育機関(札幌大谷大学・天使大学・北海道スポーツ専門学校・札幌保健医療大学)で、「ウォーキング」を行います。目的地の丘珠空港への出発前に、ステージにて北海道スポーツ専門学校の学生による、

歩き方を解説する「ミニ講座」もあります。

札幌の空の玄関口である「丘珠空港ターミナル」では、丘珠空港ビル株式会社と就航航空会社(北海道エアシステム・フジドリームエアラインズ)が、ウォーキング参加者を歓迎し、記念品を用意してお待ちしていますとの嬉しいお話しも。秋空の下、丘珠空港を目指して、みんなで歩いてみませんか。

### ひがしく健康・スポーツまつり2018 「ウォーキング&ミニ講座」

コース つどーむ～丘珠空港ターミナル往復2km  
(小雨決行・雨天時つどーむランニングデッキ)  
受付 10月21日(日)9時～10時  
つどーむアリーナ内特設ブース(東区栄町885番地1)  
定員 先着250人(小学生以下要保護者同伴)  
問い合わせ 東保健センター ☎711-3211

## 地域での健康づくり活動紹介

### 栄東連合町内会女性部 (健康ウォーク歩こう運動)

ひがしく健康・スポーツまつりの会場である「つどーむ」の区域である栄東連合町内会女性部では、平成3年から「健康ウォーク歩こう運動」を行っています。

例年、5月から10月まで、月に1回、ウォーキング会を実施しています。今年は、折々の花を楽しめる場所を目的地に設定しました。10月23日(火)のウォーキング会では、紅葉がきれいと言われている平岡樹芸センターを歩く予定です。



▲ラジオ体操の正しい動き方について講習会を行いました



▲健康・スポーツまつりウォーキングの事前準備も

▼百合が原公園を目指して、いざ出発



冬季は、健康講話会や室内で行える運動をテーマにした会も行っています。

女性部が主催ですが、男性も参加できますので、興味のある方はお問い合わせください。

開催日時については、下記にお問い合わせください。事前申込は特に必要なく、開催日当日、集合時間までに事務局前にお越しください。  
〔問い合わせ先〕事務局：栄東まちづくりセンター内  
(北41条東14丁目 ☎711-2203)

## 身近な場所で、健康について学ぶ ～医療講演会のご案内

### [苗穂東地区]

札幌市医師会地域健康教室

#### 「高齢者の心の健康について」

日時 11月7日(水) 13時30分～14時30分  
会場 苗穂東交流センター(東区苗穂町3丁目)  
講師 医療法人社団豊生会 東苗穂病院  
副院長 吉田 祐一 先生

### [北光地区]

札幌市医師会地域健康教室

#### 「動脈硬化について」

日時 11月14日(水) 14時～15時  
会場 北光会館(東区北18条東5丁目)  
講師  
社会医療法人社団カレスサッポロ  
北光記念クリニック 所長 佐久間 一郎 先生

### [栄西地区]

札幌市医師会市民健康教育

#### 「腎臓病の予防について」

日時 11月21日(水) 13時～14時  
会場 栄西地区会館(東区北39条東4丁目)  
講師 医療法人社団豊生会 東苗穂病院  
副院長 吉田 祐一 先生

### [札幌地区]

札幌市医師会市民健康教育

#### 「認知症の兆しと治療について」

日時 11月21日(水) 15時～16時  
会場 モエレ交流センター(東区東苗穂7条2丁目)  
講師  
医療法人札幌いそべ頭痛・もの忘れクリニック  
院長 磯部 千明 先生

問い合わせ 東保健センター ☎ 711-3211

## 東保健センターからのお知らせ

### 冬の健康づくりセミナー

ヘルス アンド ビューティ

## Health & Beauty



この冬、キレイを目指すあなたへ贈ります。講話とエクササイズを通じて、もっと健康美人に！

日時 11月29日(木) 10時～11時30分  
会場 東区民センター 2階大ホール  
(東区北11条東7丁目)

内容①「女性の健康～今注目のエクオール」  
薬剤師 +LINO代表 佐藤 麻美 先生

②「フラダンスで姿勢美人！」

フラインストラクター 久保田 真弓 先生

対象 東区に在住で、日頃子育てや仕事などで運動不足にお悩みの方

費用・定員 無料・80人(先着順)

※託児あり(月齢4ヶ月以上)・先着20人

申込 11月12日(月)～19日(月)に札幌市コールセンター(☎222-4894)に電話で申込

詳細 東保健センター ☎711-3211



## 子ども預かりサービスの登録が10月1日から便利に

子ども預かりサービスの利用には、事前登録が必要なものがあります。

- ・さっぽろ子育てサポートセンター
- ・こども緊急サポートネットワーク
- ・病後児デイサービス事業



▲説明会の会場は「みどりの部屋」

の利用をお考えの方は、「こそだてインフォメーション『タッピールーム』」での説明会にご参加ください。この3事業の事前登録手続きが、まとめて出来ます。

説明会の日程等、詳細は下記にお問い合わせください。

〈問い合わせ〉

こそだてインフォメーション  
『タッピールーム』  
東保健センター1階(東区北10条東7丁目) ☎712-6331



さっぽろ市  
02-Q03-18-981  
30-2-689