

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

冬場のフレイル（虚弱）予防に

令和2年2月28日開催

東区健康づくりフェスティバル



健康づくりフェスティバルは、健康寿命の延伸に向けて、心と身体の健康を保つためのヒントが満載のイベントです。

東区内の大学・専門学校の学生たちが、「フレイル（虚弱）予防で健康に」を共通テーマに、それぞれの専門分野である、運動・栄養・音楽等によるステージ発表を行います。

また、札幌市医師会による健康講話や、東区食生活改善推進員協議会による「さっぽろ食スタイル」ふわふわ卵と小松菜スープの試食もあります。

事前申し込み不要、参加無料ですので、お気軽にご参加ください。



第17回東区健康づくりフェスティバル

日時 2月28日(金)13時～16時(開場12時45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)
申込 当日直接会場にお越しください(先着180名)
費用 無料
問い合わせ 東保健センター(健康・子ども課) Tel 711-3211

同時開催 心のフレイル予防に

《地域密着型自殺対策事業》

心の健康づくりパネル展

「なにをするのもおっくう」。「最近よく眠れない」。
ひよっとしたら、心がちょっとお疲れなのかもしれません。
心の健康に関する情報をさまざまな角度からご紹介するパネル展を開催します。

期間中、自由にご覧ください。

日程 2月27日(木)～3月2日(月)

会場 東区民センター1階ロビー
(東区北11条東7丁目)



札幌市 いのちの大使

CHUPUKA

太陽のクマ

問い合わせ 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211



医療講話会が各地区で開催されます

【北栄地区】

札幌市医師会市民健康教育講座
 「総合診療とは～かかりつけ医を持つ～」
 日時 2月12日(水) 13時半～14時半
 会場 北27条会館(東区北27条東10丁目)
 講師 社会医療法人社団カレスサッポロ
 よつば家庭医療クリニック
 所長 小西 徹夫 先生

【伏古本町地区】

札幌市医師会地域健康教室
 「高血圧・心疾患予防」
 日時 2月26日(水) 14時～15時
 会場 伏古本町まちづくりセンター
 (東区伏古3条3丁目)
 講師 医療法人 札幌ハートセンター
 札幌心臓血管クリニック
 理事 佐藤 勝彦 先生

【元町地区】

札幌歯科医師会市民健康教育講座
 「お口の健康について」
 日時 3月9日(月) 13時半～14時半
 会場 元町会館(東区北20条東20丁目)
 講師 クレスト歯科クリニック
 院長 大津 朋一 先生

【鉄東地区】

札幌市医師会地域健康教室
 「健康寿命88歳を目指して」
 日時 3月18日(水) 14時～15時
 会場 鉄東会館(東区北9条東5丁目)
 講師 医療法人社団 鈴木内科循環器クリニック
 理事長 鈴木 真一郎 先生



問い合わせ 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 711-3211

東保健センターからのお知らせ



こそだて
インフォメーション
～タッピールーム～

こそだてインフォメーション タッピールーム

「子育てのことで相談したい」「子育てについての情報が知りたい」そんな時はタッピールームの保育士に相談してください。お子さん連れでも、遊ばせながら、気軽に相談ができます。



♪タッピールームの様子

「タッピールーム」では・・・

- ・子育てに関する情報提供・窓口の紹介
- ・保育士による子育て相談
- ・絵本等の貸し出し
- ・手作りおもちゃの紹介
- ・ファミリー・サポート・センター事業、病後児デイサービスの事前登録説明会(1日2回開催)



など

住所 北10条東7丁目東保健センター1階
 利用時間 月曜日～金曜日(土日祝を除く)
 午前8時45分から午後5時15分
 詳細 健康・子ども課子育て支援担当係
 ☎ 712-6331 FAX 712-0874



さっぽろ市
02-003-19-1739
31-2-1188