

冬の健康測定

骨密度などの健康測定を行います。骨を丈夫にする運動をご紹介します。

地区ウォーキングや清田区歩こう会に参加した運動効果を確認しましょう！

きよっち健康ポイント「**緑シール**」「**赤シール**」が1度に集まるスペシャル企画です！！

日時：11月27日（水）10時～11時（受付）

測定会場：清田区役所3階 健康増進フロア

測定項目：骨密度・握力・足指力（緑シール対象）

運動会場：清田区役所3階 中会議室

運動時間：10：20～、10：40～、11：00～

（各10分間：1回参加で赤シール対象）

（清田区平岡1条1丁目2-1）



- ※ 室内用運動靴又はスリッパをお持ち下さい。
- ※ 素足で計測いたします。
- ※ 申込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。
- ※ 春の健康測定に参加した方は、測定記録用紙をお持ち下さい。



←「きよっち健康ポイント」については、左記コードまたはホームページを御覧ください。

<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko-kodomo/healthpoint2019.html>

問合せ：清田区保健福祉部健康・子ども課
電話 889-2049 FAX 889-2405
Eメール Kiyota.sukoyaka@city.sapporo.jp



さっぽろ市
02-003-19-2193
31-2-1438