

# 笑顔つながるまち きよた2019.8 清田

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎889-2018 FAX 889-2402 E kiyota.somu@city.sapporo.jp HP www.city.sapporo.jp/kiyota/  
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

## きよた 健活チャレンジ スタート!

ロゴについては区民のページ4ページをご覧ください

OPEN!

区役所3階に健康づくりの拠点「きよた健活ラボ」がオープン。  
ラボや測定会で、体の状態を知り健康寿命を延ばしましょう!

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎889-2042

気軽に!

### きよた健活ラボ

区役所3階で、いつでも自由に健康測定!

#### 【測定項目】

体重 体脂肪 血圧  
足指力 肌水分量 握力



まずは!

### チャレンジ測定

高性能体組成計の測定結果を保健師が個別に解説・指導

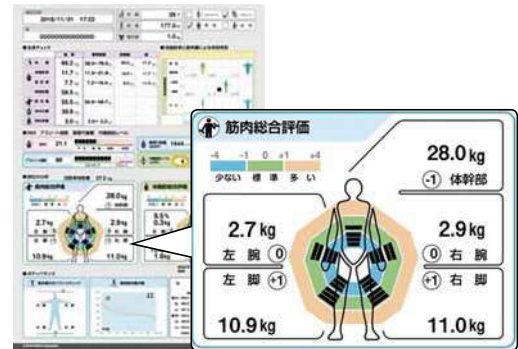
所 区役所3階 健康増進フロア

毎月第3火曜日 14時~15時

「きよた健活ファイル」をプレゼント  
※初回測定時のみ

### 限定 チャレンジ測定 ステップアップ測定

体組成計で  
何が分かるの?



はだしで測定台に乗ると、20秒ほどで筋肉量・体脂肪率・体型判定・体のバランスが分かります。  
家庭用の体組成計と違い部位別に筋肉量が計れます



習慣に!

### ステップアップ測定

月に2回、高性能体組成計を使って測定し、フロアでストレッチや筋力アップ運動に取り組もう!

所 区役所3階 健康増進フロア

毎月第2・4木曜日 10時~11時30分

※1月のみ第3・4木曜日

## きよたミニマルシェ

地元の野菜が大集結。大人気の軽トラ市がやってくる!

日 8月17日(土) 10時~12時  
所 区役所前  
関 地域振興課まちづくり推進係  
☎889-2024



8/17  
(土曜日)  
荒天中止

