

～あなたのまちの健康づくり～

いきいき健康フェア in定山溪小学校

開催日時：令和5年 10月31日（火）

12：15～15：00

場所：定山溪小学校 体育館

対象：どなたでもご参加いただけます



昼食付

～南区ご当地健康料理～



「南区鮮やかカレーシチュー」試食
野菜たっぷり！たんぱく質しっかり！
(保健センターと市立大学生で考案)

～タイムスケジュール～

- ・12：15～13：00 昼食
- ・13：00～13：20 各種測定・ゲーム
- ・13：30～14：15 健康講話
- ・14：20～15：00 各種測定・ゲーム

～（株）明治 健康講話～
「いつまでも元気で健康な毎日のために」
栄養補助食品をプレゼント



(都合により、商品に変更がある場合がございます。)

どちらも
お土産付

～万歩計チャレンジ～
～食育輪投げコーナー～



ゲームに参加し、景品を
ゲットしよう！
(なんだべアのタオルハンカチ)



～食と栄養コーナー～



身体に必要な栄養はとれていますか？
手のひらをかざして推定野菜摂取量をチェック
してみよう！たんぱく質のちよいたしアイデア
や食改さんのレシピ集を配布します。

～健康度測定・体力測定～

骨密度・脳年齢・肌水分チェックなど測定
ご自身の体力を確認してみませんか？



～体操コーナー～

リハビリの専門家と一緒に簡単な体操を体
験してみませんか？



さくらんぼ
ちゃんと

一緒に写真を撮ろう！！

(南区子育て応援キャラクター)

～お口の健康～

健康は、お口から！歯科医師がお口の健康
を確認します。



～相談コーナー～

介護保険や身体のこと、お困りごとを解
決するお手伝いをいたします。

～展示コーナー・啓発コーナー～

乳がん触診体験してみませんか？
各種啓発パンフレットもございます。

主催/定山溪地区福祉のまち推進センター
共催/医療法人深仁会定山溪病院、南区介護予防センター定山溪
協力/株式会社明治 北日本支店、札幌市南区保健福祉部
南区食生活改善推進協議会、定山溪連合町内会
定山溪地区民生児童委員協議会、定山溪まちづくりセンター
南区第2地域包括支援センター 南区社会福祉協議会
南区介護予防センター (澄川・石山芸術の森・もいわ・真駒内)
協賛/亀田製菓株式会社、カゴメ株式会社北海道支店

定山溪内で送迎をご希望される方は下記まで。

お申込み・お問い合わせ・・・南区介護予防センター定山溪 ☎598-3311