

健康フェア豊平2007

～家族で健康づくり～



とき 9月27日(木)午前10時～午後3時
ところ 区民センター2階大ホール
 (子育てサロンコーナーは2階視聴覚室)



リフレッシュ体操

①午前10時30分～
 ②午前11時30分～
 30分程度の体操です。

親子体操 午前11時～

歩けるお子さんが対象です。

健康づくり講演会 午後2時～3時

「今からでも遅くない! ひざと腰の健康長寿の秘訣～健康度チェックとツラくない運動～」

<講師> なかの かずひこ 中野和彦医師
 やまもと やすお 山本泰雄理学療法士

各種コーナー 午前10時～午後2時

相談コーナー

- ☆医師による健康相談
- ☆歯科医師による健口相談
(お子さんにはフッ素塗布)
- ☆薬剤師による薬の相談
- ☆がん検診の情報コーナー
- ☆介護予防相談コーナー

測定コーナー

- ☆血圧
- ☆血行度
- ☆体脂肪率
- ☆手の清浄度



子育てサロンコーナー

楽しい遊びが次々と・・・。
 「やさい食べちゃオ」って?
 お楽しみに!! (会場は2階視聴覚室)

食生活改善展

「あなたの食事バランスは大丈夫?～もっと野菜を食べましょう～」
 試食もあります。

昨年の参加者の

声

- ◆健康のため、気を付けて生活していこうと思った。
- ◆測定、試食などがあり、楽しく体験しながら学ぶことができた。
- ◆普段気にしていなかった健康のことについて、いろいろと気付くことができた。

※区役所3階食堂でヘルシー定食を販売しています(午前11時～。限定70食)。

【問い合わせ 保健センター健康・子ども課 内線521】

ウォーキング

体を動かすことが「面倒だ」「忙しくて時間がない」という人には、ウォーキングがお勧め。歩くコースは、ウォーキングマップ (<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>)が参考になります。9月～10月の「とよひら元気大作戦!!月間」(本誌区版4ページ参照)でも、イベントがあるので要チェック!

健康フェア豊平2007の催しの一つです。

森林浴ウォーキング

集合時間 9月27日(木)午前9時30分。雨天中止。
集合場所 区民センター2階大ホール。
内容 月寒公園内を楽しく歩きます。
 ※運動靴と歩きやすい服装でご参加ください。
申込 9月11日(火)から市コールセンター ☎222-4894へ電話。先着100人。無料。
詳細 保健センター健康・子ども課 内線521



▲昨年の様子

健康のために一人でトレーニングをしたいときは?

一人で黙々と健康づくりに励むなら、トレーニング室があります(CDE)。利用時間に応じた施設利用料がかかりますが、自分のペースで楽しめます。また、Cは火・木・土曜日の夜間に、DEは利用時間中トレーナーがおり、メニューの組み立てなどを気軽に相談できるので、初心者でも安心です。各施設にさまざまな種類の機器がありますが、数はD Eが豊富です。

右ページで紹介している運動の講座に参加したいときは?

事前の申し込みが必要です(Eは当日の申し込み)。受講料と施設利用料がかかります。また、ここで取り上げたもの以外にもさまざまな講座があります。詳細は各施設にお問い合わせください。なお、区民センターや地区センターでも講座が開かれることがあります。詳しくは毎月の本誌区版でご確認ください。

