

# 健康っていいね♪ 稲穂金山

(月)開催

日時：令和4年2月21日(月)

午前11時00分から12時00分まで と 午後13時00分から14時00分まで

会場：稲穂会館(稲穂3条5丁目 国道5号線沿い)

定員：午前・午後各20名程度

参加費：無料 原則、頁下の申込先(稲穂金山まちづくりセンター・Tel684-4020)へ**事前の申し込み**をお願いします。なお、当日は空きがある場合は参加できます。

服装：体組成計等により測定するので動きやすい服装を

★★参加された方に「ていぬくんイラスト入りタオル」と粗品(健康グッズ等)をプレゼントします。♪

※午前・午後とも開始10分前に集合し、前半と後半に分かれ、それぞれのエリアをおよそ30分ずつ体験してもらいます。

## ◆ 1階 光星の間 ～ 鑑賞エリア



### ① 手稲西中学校 吹奏楽部 ☆ ミニコンサート ♪♪

(11:00~12:00, 13:00~14:00)

手稲西中学校吹奏楽部の皆さんの9月の定期演奏会の様子を撮影したDVDをお借りしました。正味20~30分程度の迫力ある演奏を♪どうぞお楽しみに！

(演奏曲:①ハンガリーの風景、②ルパン三世のテーマ、③渡月橋~君 想ひ~, ④炎、⑤群青)

また、視聴後には、コロナにおいても負けないうで練習することへの励みとなるようなメッセージをお書きいただくと嬉しいです。

## ◆ 2階 暁星耕楽の間 ～ 健康エリア

### ★ 体組成 & 血管年齢 & 血圧測定

(11:00~12:00, 13:00~14:00)

体組成計と血管年齢測定計、血圧計で体をチェックしてみましょ。

**注意**：体組成計は素足で測定しますので服装にご注意ください。

スタッフ：

- ・イムス札幌内科リハビリテーション病院
- ・手稲区第2地域包括支援センター
- ・手稲区役所保健福祉部(保健師)

### ★ 元気でいられる

### 健康相談・情報コーナー

(11:00~12:00, 13:00~14:00)

- ・測定結果に基づくアドバイス
- ・健康に関するパンフレットコーナー
- ・健康介護予防等の相談コーナー
- ・健康体操(まっする)

スタッフ：

- ・イムス札幌内科リハビリテーション病院(看護師など)
- ・介護予防センター稲穂・金山・星置

主催：稲穂金山活性化推進委員会(稲穂金山連合町内会連絡協議会、稲穂金山地区社会福祉協議会 福祉のまち推進センター、イムス札幌内科リハビリテーション病院、札幌市手稲区第2地域包括支援センター、札幌市手稲区介護予防センター稲穂・金山・星置)  
協力：稲穂豊友クラブ、金山金寿会、手稲区保健福祉部保健福祉課/健康・子ども課

申込・お問い合わせ先 稲穂金山まちづくりセンター ☎684-4020

