



寒い季節も外に出て健康づくり!!

稲穂金山健康づくり事業

2/20

健康っていいね♪ 稲穂金山 (火) 開催

日時：令和6年2月20日(火曜日) 午前 11時 00 分から 12 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：50 名程度

原則、頁下の申込先(稲穂金山まちづくりセンター・Tel(011-684-4020)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。

参加費：無料

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「ていぬイラスト入りタオル」と粗品をプレゼントします♪

※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。

◆ 2階 暁星耕楽の間 ~ 健康エリア

【前半11:00~11:30 ・ 後半11:30~12:00】

★体組成&血管年齢&血圧測定

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う。

注意：体組成計は、素足で測定しますので動きやすい服装を

★健康相談・情報コーナー

- ・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



◆ 1階 光星の間 ~ 鑑賞エリア

【前半11:00~11:30 ・ 後半11:30~12:00】

手稲西中学校 吹奏楽部 ☆ビデオ演奏♪♪

手稲西中学校吹奏楽部の皆さんの令和5年8月の吹奏楽コンクールで銀賞を受賞した
曲「アトラス~夢への地図~」他3曲の正味20分程度の演奏をどうぞお楽しみに♪
ビデオ鑑賞後、吹奏楽部の皆さんへの励みとなるようなメッセージをお書きいただけ
ると嬉しいです。



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 ☎011-684-4020

