

大好評につき
今年も開催決定

知って **トク** する！

冬のよくばり健康講座

R7年1月24日（金） 要予約・参加無料

13:30～15:30（受付:13:00から）

厚別区民センター2階 区民ホール
（厚別中央1条5丁目3-14）

40歳以上の厚別区民の方
定員35名。応募多数の場合抽選



✓ 冬の筋力・体力アップ！

✓ 食事と歯の
健康知識も増える！

プラス



野菜足りてる？手のひらを当てるだけ
今話題の「ベジチェック®」
で測定できます！

自宅トレーニングで使える
「エクササイズバンド」
「ミニリフレッシュボール」
をさしあげます！

■ おきがる筋力トレーニング

講師：一般財団法人札幌市スポーツ協会 運動指導員

※飲み物、タオルをお持ちください。

※動きやすい服装でお越しください。靴は、運動前に履き替えていただいても構いません。

■ 栄養、お口の健康 ミニ講話

講師：厚別保健センター管理栄養士、歯科衛生士

申込方法

1月14日(火)～1月16日(木)の3日間に、電話、二次元コードまたは
厚別区役所ホームページからお申込み下さい

【電話番号】011-895-1881(8:45～17:15)

【二次元コード】(期間中は24時間受付) ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒



厚別区 健康づくり事業 検索

- 一度に2名様まで申込み可能です。
- 応募多数の場合は抽選となります。**当選された方のみ**ハガキでお知らせいたします。

<お問い合わせ先>

厚別区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係（厚別保健センター）

TEL:011-895-1881(平日8:45～17:15) FAX:011-895-5922



02-Q03-24-2494
R6-2-1602