

知ってとりする!

事前申込**必要**
参加費無料

冬のよくばり 健康講座

日時

令和8年 1月 26日 (月)
13:30 ~ 15:30 (開場13:00)

場所

厚別区民センター (2階区民ホール)
厚別区厚別中央1条5丁目3-14

対象

40歳以上の厚別区民の方(定員35名)
一度に2名様まで申し込み可能。応募多数の場合は抽選

～プログラム～

■よくばり講座を受けるコツとポイント

(講師：厚熱保健センター保健師)

■栄養・お口の健康のミニ講話

(講師：厚別保健センター管理栄養士、歯科衛生士)

■ムリなく楽しくつづける! おきがるトレーニング

(講師 古川亜優美先生)

※飲み物、タオルをご持参ください。

※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。

よくばりポイント!

✓ 楽しく体力アップ 

✓ 食事とお口の
健康知識が増える 

✓ ベジチェック®の体験 

ベジチェック®～てのひらをセンサーにかざすだけで野菜摂取量を推定できる機器

【お申込み】期間：令和8年1月11日(日)～15日(木)

方法：電話 011-895-1881 (平日8:45～17:15)

厚別区役所ホームページ お申込みフォーム⇒⇒⇒



厚別区 健康づくり事業

検索



※応募多数の場合は抽選となります。当選された方には令和8年1月21日頃までにハガキでお知らせいたします。
定員に満たなかった場合は、申込者全員にハガキを郵送いたします。

【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 FAX: 011-895-5922 平日8:45～17:15



さっぽろ市
02-Q03-25-2459
R7-2-1629