

あつべつ 健康・福祉 フェスタ

とき

令和5年

9/14 木

【開場】11:30

12:00~15:00

ところ

厚別区民センター

(厚別中央1条5丁目)

入場料無料
記念品あり

ノルディックウォーキング 体験展示

- ・ノルディックウォーキング ミニ体験講座 (12時~14時半で随時、見学も可)
- ・ノルディックウォーキングに関するパネル・用品等展示

講師
日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー、
羊ヶ丘病院ノルディックウォーキング講座講師
卓田 由紀江さん




食とノルディック スタンプラリー

両方回って景品ゲット
&より健康に!!



食生活改善展

- ・食に関するパネル展示
- ・厚別区食生活改善推進員協議会による試食の提供
- ・ベジチェック®で日頃の野菜摂取状況を測定



健康チェック

- ・骨密度測定 (事前申込必要・抽選100名)
- ・脳年齢測定 (事前申込必要・抽選40名)
- ・血管年齢測定、薬の相談コーナー
- ・足指力、握力、お肌のチェック など

「ノルディックウォーキング」と「食生活改善展」の2コーナーを巡ってスタンプを集めた方には、入場記念品とは別に景品をお渡しします!

見てみよう

- ・特定健診・がん検診PRコーナー
- ・介護予防コーナー
- ・生活衛生コーナー
- ・社会福祉協議会パネル展

整理券の事前申込

ご注意!

「骨密度測定」、「脳年齢測定」には、札幌市コールセンターでの事前申込が必要です。

測定時間帯
指定あり

予約受付期間

8月4日(金)~8月16日(水)

定員

【骨密度測定】100名 【脳年齢測定】40名

お申込み先

札幌市コールセンター

8時~21時(年中無休)

または

☎222-4894

WEBフォーム(右)の二次元コードからお申し込みください。



申込必要事項

希望の測定・氏名(漢字・かな)・郵便番号・住所・電話番号(代表者のみ)

※2名で申し込む場合は2名分

- ・2名様まで一緒にお申し込みが可能です。
- ・お申し込みは「骨密度測定」または「脳年齢測定」のどちらかひとつでお願いいたします。
- ・申込者多数の場合は、抽選となります。その場合、当選された方におのみ8月28日(月)までにハガキ郵送(測定時間帯指定あり)でご連絡いたします。時間変更のご希望は承れませんので、ご了承ください。

主催 あつべつ健康・福祉フェスタ実行委員会

協力・協賛
厚別区健康づくり懇話会：各地区町内会連合会・自治連合会、各地区町内会連合会・自治連合会(女性部)、健康づくりリーダー、厚別区老人クラブ連合会、厚別区食生活改善推進員協議会、厚別区民生委員児童委員協議会、ヘルシーコミュニティ促進事業関係団体、厚別区町内連合会連絡協議会、厚別区社会福祉協議会、札幌市医師会厚別区支部、札幌歯科医師会厚別支部、札幌薬剤師会厚別支部、札幌鍼灸マッサージ師会厚別支部、JCHO札幌北辰病院、羊ヶ丘病院、北海道対がん協会、厚別区第1地域包括支援センター、厚別区第2地域包括支援センター、介護予防センター(大谷地、厚別中央・青葉、厚別西東、もみじ台)、厚別老人福祉センター、雪印メグミルク(株)、カゴメ(株)、亀田製菓(株)、北海道米販売拡大委員会

各会場プログラム

2階区民ホール

12:00 ~ 15:00

ノルディックウォーキング体験・展示

<ミニ体験講座>

12:00 ~ 14:30 に随時開催予定

ポールの持ち方、基本的な歩き方などを、ホール内で気軽に体験できます。

<展示>

ノルディックウォーキングの効果などについてわかりやすく解説したパネル、ノルディックウォーキングを始める際に必要な用品などを展示いたします。

ノルディック
ウォーキングって？

2本のポールを使って歩くことで上半身の筋肉も刺激できる効果的な有酸素運動！足腰への負担を少なくできるメリットも。



12:00 ~ 15:00

足指力や握力の測定、お肌のチェック

12:00 ~ 15:00

特定健診PRコーナー

2階区民ホール前通路

12:00 ~ 15:00 介護予防コーナー

2階視聴覚室

12:00 ~ 15:00 食生活改善展

<展示>

厚別区の野菜や減塩にも役立つ「乳和食」などをパネル展示いたします。

<試食>

栄養たっぷりのレシピの紹介とともに試食を提供いたします。

12:00 ~ 15:00

ベジチェック® 野菜摂取状況測定



2階会議室A

12:00 ~ 15:00

血管年齢測定

12:00 ~ 15:00

薬の相談

12:00 ~ 15:00

脳年齢測定 (事前申込・抽選40名)



2階会議室B

12:00 ~ 15:00

骨密度測定

(事前申込・抽選100名)

1階ロビー

12:00 ~ 15:00

社会福祉協議会パネル展

12:00 ~ 15:00

がん検診PRコーナー

12:00 ~ 15:00

生活衛生コーナー

脳年齢測定・骨密度測定の申込方法は表面をご覧ください。
時間・会場は変更になる場合があります。当日会場でご確認下さい。

