

あつべつ

健康・福祉フェスタ

令和6年

とき **9月19日(木)** 12:30~15:30

ところ **厚別区民センター(厚別中央1条5丁目)**

入場無料
スタンプラリー
達成者に記念品
プレゼント!

からだを動かそう!

- ノルディックウォーキング
ミニ体験講座

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



食について学ぼう!

- 食生活改善展
(試食の提供、パネル展など)
- 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)
- 肌年齢測定、薬の相談、栄養相談コーナー
- お口の健康コーナー
- 口コミチェックコーナー など

見てみよう

- 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



整理券の予約お申込み

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。

抽選

予約受付期間 **8月20日(火)~8月28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) ☎ **222-4894**

または**WEBフォーム**(以下の二次元コードからお申し込みください。)

- 2名様まで一緒に(※申込必要事項:参加者全員の氏名、代表者の住所と連絡先)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」のどちらかひとつをお願いいたします。
- 申込者多数の場合は、抽選となります。その場合、当選された方にのみ9月6日(金)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。

札幌市コールセンター
WEBフォーム



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、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、札幌歯科医師会厚別支部、札幌薬剤師会厚別支部、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)、雪印メグミルク(株)、カゴメ(株)、亀田製菓(株)



さっぽろ市
02-Q03-24-1314
R6-2-946

SAPPORO 問い合わせ先 厚別区保健福祉部健康・子ども課 ☎ 895-1881

各会場プログラム

12:30~15:30



2階区民ホール

● ノルディックウォーキングミニ体験

<ミニ体験講座>

- 12時半~15時で随時開催予定
- 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。

<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。



● ロコモチェックコーナー

簡単なテストをとおして、みなさんのロコモ度をチェックします。

※混雑時は人数制限する場合があります。



<ロコモとは>

筋力の衰えなどにより、移動機能が低下した状態のこと

2階区民ホール前通路

● 介護予防コーナー

時間・会場は変更になる場合があります。
当日会場でご確認ください。



2階視聴覚室

● 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。

● ベジチェック[®]野菜摂取状況測定

2階会議室A

- 肌年齢測定
- 薬の相談
- 栄養相談



2階会議室B

● 脳年齢測定 (事前申込・抽選40名)

2階和室B

● 骨密度測定 (事前申込・抽選100名)

2階和室C

● お口の健康コーナー

1階ロビー

- 社会福祉協議会、生活衛生パネル展
- がん検診PRコーナー
- 特定健診PRコーナー
- 手指消毒方法チェックコーナー
- 認知機能チェックコーナー など