

あつべつ

健康・福祉フェスタ

令和7年

とき **9月25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
- ・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

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
- ・「厚別区 朝おにぎりレシピコンテスト」一般投票



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)
- ・糖化度測定、薬の相談、栄養相談コーナー
- ・お口の健康コーナー
- ・口コモチェックコーナー など

見てみよう

- ・がん検診PRコーナー
- ・介護予防・こころの健康コーナー
- ・生活衛生コーナー
- ・社会福祉協議会パネル展
- ・身近な感染症予防講座



整理券の予約お申込み

ご注意!

「骨密度測定」、「脳年齢測定」をご希望の方は、
事前申込が必要です。

抽選

予約受付期間

8月21日(木)~8月27日(水)

定員

【骨密度測定】**100名** 【脳年齢測定】**40名**

お申込み先

WEBフォーム(右)の二次元コード
からお申し込みください。



または

札幌市コールセンター

8時~21時(年中無休)

☎ 222-4894

- 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、当選された方にのみ9月12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。
定員に満たなかった場合は、申込者全員に測定時間を記載したハガキを郵送いたします。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、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、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、なの花薬局道央エリア認定栄養ケアステーション、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)、
北海道米販売拡大委員会



さっぽろ市
02-Q03-25-1461
R7-2-1048

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・展示

<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。

<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。



● 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・こころの健康コーナー

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

● 「厚別区 朝おにぎりレシピコンテスト」一般投票

2階会議室A

● 糖化度測定

● 薬の相談

● 栄養相談

指を乗せるだけで簡単測定(血液の採取不要)。体の中の老廃物である最終糖化産物の蓄積レベルを測定します。

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

～血管年齢測定も行います

● 特定健診PRコーナー

● 身近な感染症予防講座

など