

健康づくり人材育成講座

参加無料



イキイキ元気な生活は日々の体調管理から。
自分を知って今後の健康増進に役立てましょう。

※3回連続の講座です

知ろう	作ろう(運動)	作ろう(栄養)
<u>令和7年9月12日(金)</u> 会場:中央区複合庁舎 4階 保健センター講堂 健康講話 14:00～15:00 「健診結果の見かたと活用～ 日頃の生活で注意すべきこ とは?～」 講師:溪仁会円山クリニック 副院長 塙 なぎさ 先生 健康測定 15:00～16:00 (血管年齢測定、握力)	<u>令和7年10月10日(金)</u> 会場:中央区複合庁舎 4階 保健センター講堂 運動実技 14:00～16:00 「金メダリストが教える ノルディックウォーキング体験」 講師 1994リレハンメルオリンピック ノルディック複合団体 金メダリスト 阿部 雅司 氏 (札幌オリンピックミュージアム 名誉館長)	<u>令和7年11月7日(金)</u> 会場:中央区複合庁舎 4階 保健センター講堂 栄養講話 14:00～15:00 「元気の秘けつは食事～まん べんなく食べよう～」 講師 保健センター 管理栄養士 健康測定 15:00～16:00 (ベジチェック、肌水分)

中央区に在住または中央区内に通勤・通学していて3回とも参加できる方がお申込みください。
また、2回目(10月10日)は1時間から1時間半程度のウォーキングをします(コース未定/4
～5km程度を予定)。
団体で行動しますので、ご自身の体力をご確認のうえでお申込みください。

【お申込み・お問合せ】

札幌市コールセンター

<申込期間> 令和7年8月14日(木)8時～8月31日(日)

<申込時の必要事項> ①行事名②参加者の人数(1グループ4名まで) ③氏名(漢字・かな)

④電話番号(代表者のみ) ⑤年代

※電話は混雑する場合があります。極力WEBをご利用ください。

<WEB> <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

<電話> 011-222-4894 (年中無休8時～21時)

【主催】札幌市医師会中央区西支部 中央区保健福祉部健康・子ども課 (☎011-205-3352)

※【第1回】のみ

※全ての回

お申込みはこちら→



さっぽろ市
02-Q03-25-1580
R7-2-1133

定員 30 人 (申込先着)

