

「年代ごとのイキイキ習慣」

地域の中で健康づくりに取り組む人材を育成する講座です。
メタボ予防やフレイル対策など世代を問わず、イキイキと
元気な生活習慣を身につけて健康増進に役立てましょう。

日時 令和8年

①10月30日(金)、②11月6日(金)、③13日(金)

各回 14時00分～15時30分 (予定) (開場13時45分)

会場 中央保健センター講堂

(南3条西11丁目 中央区複合庁舎4階)

対象・定員 中央区内在住または通勤・

通学されている方40人 (申込先着)



中央区マスコットキャラクター
中ウォークン

講師およびタイトル

①肝がん検診団団長(肝臓クリニック札幌院長)

川西 輝明 医師

「めざせ元気で長生き！

にこたまダイエットと筋活でフレイル予防」

②中央保健センター 管理栄養士

「減塩について考えてみよう！」

③札幌市スポーツ協会 運動指導員

「(仮)毎日貯筋！すきま時間でフィットネス」

【申込期間】※定員に達し次第締め切ります

令和8年10月13日(火)8時45分～10月26日(月)17時15分

【お申込み・お問い合わせ】

ホームページ 二次元コード をスマートフォンで読み取ってください ⇒⇒⇒

電話 011-205-3352(土日祝日休み／8時45分～17時15分)

来所 中央保健センター(南3条西11丁目 中央区複合庁舎4階)

健康・子ども課 地域保健一係

