札幌健康アプリ “アルカサル”

札幌健康アプリ 対象イベント

参加無料 **申込必要**

西区市民健康教育講座



《健康講話》６０分

「知って安心 女性の健康と婦人科」

《運動指導》３０分

「骨盤底筋に効く運動など、女性におすすめの運動」

※男女問わず参加できます

講師 北海道医療センター 婦人科 医長 宮川（みやかわ） 博栄（ひろえ） 医師

※運動指導は札幌市スポーツ協会の運動指導員が行います。

日時 １２月９日 水 １４：００～１５：４０（１３：３０ 受付開始）

14:00～15:00 健康講話　15:10～15:40 運動指導

場所 西保健センター ２階 講堂（西区琴似２条７丁目）

※地下鉄東西線「琴似駅」１番出口徒歩４分、JR北海道バス及び中央バス「西区役所前」下車。

※駐車場は台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

定員 先着４０名　定員になり次第申込受付を終了します。

申込 令和8年11月17日(火) 8:00より受付開始　申込締切：11月30日(月)

≪必要事項≫イベント名(市民健康教育講座)、氏名、電話番号、住所（市まで）

※対象＝札幌市民

札幌市コールセンター　電話：０１１-２２２-４８９４（年中無休 8:00～21:00）

電話は繋がりづらいこともありますので、Webでのお申し込みをお勧めします。

◀ Webでのお申し込みはこちらから https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html

札幌市　お申し込み　検索

主催：札幌市医師会西区支部・西区健康・子ども課

問い合わせ先：西区 健康・子ども課　電話 ０１１-６２１-４２４１

SAPPORO

さっぽろ市
02-Q03-26-2268
R8-2-1428