

このような時にご利用ください

仲間ウォーキングを
始めたい！正しい歩き方や
ストレッチを教えてくれる人
はいないかしら？

育児中のママ友と
集まっている。
自分と家族の健康に
ついて色々教えて
ほしい！

コーラスグループ仲間
健康づくりのための運動
をやってみたい！

子育てサークルで
活動中！
親子で楽しくできる体操
はないかしら？



ウォーキンググループ
を作って活動しているけど、
ノルディックウォーキングにも
取り組んでみたいので
教えてほしい！

ご要望に応じてウォーキングのこと、体操のことなど
健康づくりサポーターが指導を行います！
グループ運営の方法についてもご相談に応じます。

健康づくりサポーターの登録状況等は札幌市ホームページに掲載しています。

札幌市公式
ホームページ

健康づくりサポーター

検索

具体的な申込み方法等、ご相談は
お住まいの区の保健センターにお問い合わせください。

お問い合わせ先

中央保健センター	〒060-8612 中央区大通西2丁目9	205-3352
北保健センター	〒001-0025 北区北25条西6丁目	757-1181
東保健センター	〒065-0010 東区北10条東7丁目	711-3211
白石保健センター	〒003-8612 白石区南郷通1丁目南	862-1881
厚別保健センター	〒004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目	895-1881
豊平保健センター	〒062-8612 豊平区平岸6条10丁目	822-2472
清田保健センター	〒004-8613 清田区平岡1条1丁目	889-2049
南保健センター	〒005-0014 南区真駒内幸町1丁目	581-5211
西保健センター	〒063-8612 西区琴似2条7丁目	621-4241
手稲保健センター	〒006-8612 手稲区前田1条11丁目	681-1211

【札幌市ウェルネス推進部地域保健担当課】

〒060-0002 中央区北2条西1丁目1-7 ORE札幌ビル TEL 211-3513