

WALK愛らんど通信

編集・発行／
東区健康づくり連絡協議会
事務局：東区健康・子ども課
(東保健センター)
TEL: 711-3211 FAX: 711-3217

“バランス” から健康づくりをアプローチ 第15回健康づくりフェスティバル2月19日開催

健康づくりフェスティバルは、健康に関する知識と実践を体験するイベントです。

平成15年にスタートし、今年で15回目となります。毎年、好評を博しているのが、区内の大学・専門学校の学生による体験型のプログラムです。

今年のテーマは“バランス”。各教育機関の専門分野の観点から、心と体の健康を保つためのヒントをご紹介します。

また、札幌市医師会による健康講話や、東区食生活改善推進員協議会によるスープの試食もあり、多彩なアプローチで健康づくりに触れていきます。

健康づくり活動を始めるきっかけとして、日頃の生活を見直すきっかけとして、お気軽にご参加ください。

第15回健康づくりフェスティバル

日時 2月19日(月)13時～16時(開場12時45分～)
会場 東区民センター2階大ホール(東区北11条東7丁目)
申込 当日会場で受付(先着180名)
費用 無料
問い合わせ 東保健センター(東区健康・子ども課) Tel 711-3211

東区×教育機関×医師会連携
第15回 **健康づくりフェスティバル** どなたでも参加できます

“バランス”保って元気に活動！
みんなで取り組む心と体の健康づくり

日時 **2月19日(月)**
13:00～16:00(開場12:45～)

会場 東区民センター2階大ホール
東区北11条東7丁目(地下鉄東豊線東区役所前駅下車)

当日受付(先着180名)
参加無料

健康づくりフェスティバルは、東区の健康づくり活動の紹介と交流を目的に、東区健康づくり連絡協議会・教育機関・医師会連携による体験型のイベントです。

(プログラム)

- 13:05 【音楽療法】札幌大谷大学「音楽で心も体も温めよう！」
- 13:30 【ストレッチ・筋トレ】北海道スポーツ専門学校「いつまでも若々しく！冬でも飛ばないエクササイズ！」
- 14:00 【健康講話】札幌保健医療大学「脳をもっと若々しく！～脳をバランス良く刺激しよう～」
- 14:30 札幌市医師会健康講話「コレステロールと動脈硬化～食事療法も含めて～」
講師 札幌東洋会病院 副院長 山崎誠治 先生
- 15:15 【試食】“さっぽろスタイル”食物繊維たっぷりスープ(東区食生活改善推進員協議会)
- 15:30 【健康講話】天徳大学「健康寿命をのばす食事バランス」

主催 東区健康づくり連絡協議会、札幌市医師会、札幌大谷大学、天徳大学、北海道スポーツ専門学校、札幌保健医療大学、札幌市東区
お問い合わせ 東保健センター(東区健康・子ども課)
☎ 011-711-3211 FAX 011-711-3217

けんれんきょう 健連協コラム

屋内でウォーキングを楽しもう！



札幌市スポーツ交流施設「つどーむ」は、「ひがしく健康・スポーツまつり」の会場としてもおなじみの、イベントやスポーツを楽しめる施設です。施設内には、1周400メートルのランニングコースがあり、健康・スポーツまつりでも雨天時の「ウォーキング」に利用しています。



足元の悪い冬場でも、天候を気にせずウォーキングを楽しめるので、健康づくりの自主活動グループでもよく利用されているそう。高校生以上の方はトレーニング室も利用できます。一人でも仲間とでも一度歩いてみませんか。

札幌市スポーツ交流施設「つどーむ」

住所 東区栄町885番地1
利用時間 9時～21時
(貸切等により個人利用ができない場合があります)
ランニングコース・トレーニング室利用料
一般 390円 65歳以上130円 高校生230円
中学生以下・障がい者手帳等提示者 無料
(※一般以外の方は各種手帳等証明できるものを提示)
問い合わせ つどーむ Tel 784-2106

健康講話と運動で予防を 「市民健康教育」講座開催

「市民健康教育」講座は、地域の医療を担っている先生方から、医療について学ぶ講演会です。札幌市医師会・札幌歯科医師会・札幌薬剤師会と地域が協力して開催しています。

3月9日の市民健康教育講座は、札幌市医師会・さっぽろ健康スポーツ財団と共催し、骨粗しょう症とロコモティブシンドロームについて学んだあと、予防体操を体験します。

いつまでも元気よく動ける身体を目指して、参加してみませんか。



[鉄東地区]

札幌市医師会市民健康教育 「骨粗しょう症とロコモティブシンドローム」

日時 3月9日(金) 14時～15時30分
(受付開始:13時30分)

会場 東保健センター2階講堂
(東区北10条東7丁目)

費用 無料

定員・申込 先着40名・当日会場で受付
持ち物 飲み物

内容

①講話(14時～15時)

「骨粗しょう症とロコモティブシンドローム」

講師 社会医療法人朋仁会

整形外科 北新東病院

院長 松川 悟 先生

②運動(15時～15時30分)

「かんたん骨粗しょう症&ロコモ予防体操」

講師 中央健康づくりセンター運動指導員

※動きやすい服装でご参加ください

問い合わせ 東保健センター(東区健康・子ども課) Tel 711-3211

保健センターからのお知らせ

地域での健康づくり活動を応援します

健康づくりサポーター派遣事業のご紹介!

いつまでも健康で元気に過ごしたい。運動・栄養・休息など、日々の生活の積み重ねが大切ですが、なかなか続けられないというお悩みはないでしょうか?

一人で難しい時は、仲間と一緒にやることに挑戦してみませんか。保健センターでは、地域での自主的な健康づくり活動を応援しています。「健康づくりサポーター派遣事業」は、ウォーキングや体操、食生活など様々な分野のインストラクターが、札幌市の健康づくりのサポーターとなり、地域で活動する団体に出向いて、健康づくりに役立つ助言・指導を行います。

仲間と健康づくりの活動を始めたい、日頃の活動がマンネリ化している。そんな時に活用できる事業です。



この事業の利用条件は、自主活動団体や町内会などの健康づくり活動に取り組む10人以上の団体で、1年に1回申請できます。

詳しい内容や申込方法については、保健センターにお問い合わせください。

問い合わせ 東保健センター
(東区健康・子ども課)

Tel 711-3211

【健康づくりサポーター派遣事業】

<https://www.city.sapporo.jp/eisei/kenkozukuri/support.html>

健康づくりサポーターを派遣します!

札幌市では、これから健康づくりを始める、または活動をさらに活性化したいと考えている団体に対して、自主的で継続的な健康づくり活動を応援するために、健康づくりサポーターを派遣しています。

■健康づくりサポーターとは?

ウォーキング、体操、栄養のことなど健康づくりに関する助言・指導を行うことができる方を「健康づくりサポーター」と呼び登録しています。

サポーター派遣の対象となる団体

- 1 自主活動グループや町内会などの地域組織等健康づくりに取り組む団体であること
- 2 参加者がおおむね10人以上であること
- 3 札幌市における「市民生活の質」向上による健康をまっすぐにつなぐための活動に対する参加、協力が期待できること

※利用期間: サポーターの派遣は1回に1回までです。
ただし、事業の継続や活動の活性化を図る場合は、再度申請することができます。

サポーターへの申し込みは札幌市が受け付けますが、そのための費用(出張費、食料費、交通費)はご負担いただきます。

手続きの流れ

- 1 サポーター派遣を希望する団体は、お住まいの区の保健センターに連絡の上、申込書を出してください。
※申込時、団体の組織がわかる簿類を併せて提出してください。
- 2 保健センターでサポーターの派遣調整を進めます。
- 3 調整にサポーターを派遣します。
- 4 終了後、保健センターに報告書を出してください。

※この図解は、登録のイメージです。