

6月9日「天使祭」に参加します！

天使大学は、東区内にある看護学と栄養学を専門とする大学です。東区健康づくり連絡協議会は、学園祭の「天使祭」で、同大学生会「葦の会」と連携したイベントを行っています。

今年、5月8日に「葦の会」役員と企画内容について打ち合わせをしました。

「葦の会」は、体育館にて、毎年人気の「健康チェック&栄養体験コーナー」を開設します。このコーナーでは、脳年齢や血管年齢を測定したり、栄養補助食品の試食が行えたりします。

また、会場内の「健康づくり活動紹介コーナー」では、区内各地区で自主的に行われている健康づくり活動の紹介や、6月4日から10日までの「歯と口の健康週間」のPRと歯科衛生士による「簡単歯ブラシ圧チェック」を行います。ブースに立ち寄っていただいた方先着300人に、「みんなで続ける健康づくり“タッピー”エコバッグ」をプレゼント。会場で配布する資料の持ち帰りにも使えます。

健康に関する様々な体験や情報を得られる機会ですので、ぜひ天使祭にお越しください。



天使大学学園祭「天使祭」

日時：6月9日(土)10:00～15:30

会場：東区北13条東3丁目1-30

(地下鉄東豊線「北13条東」駅徒歩3分)

◎健康チェック&栄養体験コーナー

◎健康づくり活動紹介コーナー

会場：体育館 受付：10時～15時(最終受付14時30分)

※天使祭ツアー(10時学生玄関出発)もあります！

問い合わせ 東保健センター ☎711-3211

地域での健康づくり活動紹介

元町まちづくり連合会健康づくり部 いきいき健康づくり事業



▲体力測定・健康測定は、区内の諸機関と連携して春・秋に開催

元町地区では、健康づくり部が中心になり、体力測定会や健康講座などの健康づくり事業を行っています。

毎週水曜日の「水曜ウォーキング」は、誰でも参加できます。今年6月24日から、月に1回、歌とラジオ体操で健康増進を目指す「健康カラオケクラブ」もスタートします。

健康寿命の延伸を目指した元町地区の取り組みに足を運んでみませんか。

元町地区いきいき健康づくり事業

年8回の事業と、元町会館での「水曜ウォーキング」「健康カラオケクラブ(原則第4土)」、元村公園会館での「みんなのタッピー体操(第2・4木)」を行っています。詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ】事務局：元町まちづくりセンター

☎781-5375

これからの地域行事

【北栄地区】

美香保夏まつり 東区音頭

北栄地区で開催される「美香保夏まつり」では、毎年「東区音頭」をみんなで踊ります。

「東区音頭」は、手軽に体を動かそうと、北栄連合町内会健康づくり推進部の皆さんが平成16年に復活させ、その後東区全体に広がったものです。



簡単に踊れますので、法被を着た人をお手本に、一緒に踊りましょう。

日時 7月14日(土) 10:00~10:20

※美香保夏まつり全体は、7月14日・15日の2日間開催

場所 美香保公園(北21条東5丁目)

※駐車場はありません

申込 当日、直接参加。飛び入り大歓迎!!

問い合わせ 北栄まちづくりセンター ☎721-6336

【栄西地区】

いきいき健康・介護フェスタ

栄西地区では、自分のカラダの状態を知り、健康づくりのきっかけにしてもらうおうと、

「いきいき健康・介護フェスタ」を毎年夏に開催しています。フェスタでは、基礎体力の測定や、体内年齢測定を通じて、自分の生活を振り返ります。

保健師への健康相談もできますので、気軽にお申込みください。



▲2017年の様子

日時 8月1日(水)10:00~15:00

場所 栄42条会館(北42条東4丁目)

対象 栄西地区在住の方

申込 お住まいの区域の町内会を通じ申込

参加費 無料

問い合わせ 栄西まちづくりセンター ☎752-9536

東保健センターからのお知らせ

平成30年度東保健センター発 健康づくりイベントご紹介!!

東保健センターでは、健康づくりのきっかけになることを願って、運動や栄養、医療知識など多彩なテーマでイベントを行っています。

今年度の行事予定をご紹介します。詳細は、次号以降の本紙で順次ご案内していきます。

9月 ママへのごほうびフェスタinアリオ

子育て世代を対象に簡単健康測定などを実施

10月 ひがしく健康・スポーツまつり2018

初心者向けのウォーキングや食育フェアを開催

11月 冬の健康づくりセミナー

健康と美容に興味のある女性に。託児も設けます

2月 第16回健康づくりフェスティバル

様々なアプローチで、健康寿命の延伸を目指そう

問い合わせ 東保健センター(東区健康・子ども課)

住所: 東区北10条東7丁目 ☎711-3211



遊びに来てね!

こそだてインフォメーション 「タッピールーム」

東保健センター1階の奥に、「こそだてインフォメーション『タッピールーム』」があります。

子育てに関する情報や、絵本、手作りおもちゃもあり、保育士との相談も行えます。気軽にお越しください。

開室時間 平日8:45~17:15



さっぽろ市
02-Q03-18-979
30-2-687