

# 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

## 元気の出し方を探ってみよう

### 2月21日開催

## 健康づくりフェスティバル

健康づくりフェスティバルは、今年で16回目の開催となる、心と身体の健康を保つためのヒントが満載のイベントです。

東区内の大学・専門学校の学生たちが、“元気をつくる”を共通テーマに、専門分野を生かした、さまざまなアプローチによる実演型の講座を行います。

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「さっぽろ食スタイル」サバ缶で健康いきいき スープ」の試食もあります。

興味のある講話をアラカルトで体験できますので、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16回東区健康づくりフェスティバル

日時 2月21日(木) 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 当日直接会場にお越しください(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

**第16回ひがしく健康づくりフェスティバル**

元気の出し方をもっと探そう！音楽・運動・健康講話をアラカルトで体験

日時 **2月21日(木)**  
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)

参加無料  
申込不要  
無印通称券へ(先着180名)

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

## 地域での健康づくり活動紹介

### 苗穂地区 地域健康づくり運営委員会

苗穂地区地域健康づくり運営委員会は、地域の交流と健康寿命の延伸を目指して、平成15年に発足しました。会員は、日々の健康づくり活動として、万歩計をつけて歩き、一日の歩数を記録しています。5月から10月までは、ウォーキング会やパークゴルフ会を定期的に行い、仲間と集い、楽しく歩く機会を持っています。

冬は、健康測定・相談会や、研修・親睦会など、室内での活動を開催。2月20日には、音楽に合わせて行う楽しい運動を体験します。苗穂地区の方のご参加をお待ちしています。



ウォーキング



総会



健康相談



昔あそび

会員は随時募集しています。申込方法や、事業については、下記にお問い合わせください。  
〔問い合わせ先〕事務局：苗穂東まちづくりセンター内  
(東区苗穂町3丁目 ☎742-4427)



## 医療講話会が各地区で開催されます

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。

お近くで行われる際に、足を運んでみませんか。



### [北栄地区]

札幌市医師会地域健康教室

「骨粗しょう症とロコモティブシンドローム」

日時 2月15日(金) 14時～15時

会場 北27条会館(東区北27条東10丁目)

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

### [栄東地区]

札幌薬剤師会市民健康教育講座

「お薬との上手な付き合い方」

日時 2月22日(金) 10時～11時

会場 東老人福祉センター

(東区北41条東14丁目)

講師 医療法人 潤和会 札幌ひばりが丘病院

薬剤科 科長 地主 隆文 先生

### [伏古本町地区]

札幌歯科医師会市民健康教育講座

「お口の健康について」

日時 2月26日(火) 14時～15時

会場 伏古本町まちづくりセンター

(東区伏古3条3丁目)

講師 クレスト歯科クリニック

院長 大津 朋一 先生

問い合わせ 東保健センター ☎ 711-3211

## 東保健センターからのお知らせ

《地域密着型自殺対策事業》

## 心の健康づくり パネル展

「なにをするのもおっくう」。「最近よく眠れない」。

ひよっとしたら、心がちょっとお疲れなのかもしれません。

心の健康に関する情報をさまざまな角度からご紹介するパネル展を開催します。

期間中、自由にご覧ください。

日程 2月21日(木)～2月27日(水)

会場 東区民センター1階ロビー

(東区北11条東7丁目)

問い合わせ 東保健センター ☎ 711-3211



## 第7回 鉄東地区健康づくりの集い

～札幌市医師会市民健康教育講座～

鉄東健康づくり実行委員会・札幌市医師会・東保健センターが連携し、生活習慣病の予防をテーマに医療講話会を行います。

日時 3月6日(水) 14時～15時30分

会場 鉄東会館(東区北9条東5丁目)

費用 無料

申込 当日直接会場にお越しください

内容

①講話(14時～15時)

「見直そう!生活習慣～意外な落とし穴～」

講師 医療法人社団 鈴木内科循環器クリニック

院長 鈴木 眞一郎 先生

②講話(15時～15時30分)

「からだど塩～いい塩梅で

いい血管～」

講師 東保健センター保健師

問い合わせ 東保健センター

☎ 711-3211



さっぽろ市  
02-003-18-982  
30-2-690