



ひがしく 健康づくり フェスティバル

19th

講演や発表を聴いて健康づくりの知識を深め健康な生活を送りましょう！

日 時

12月17日(水)
14時～16時

会 場

東区民センター
2階大ホール
(北11条東7丁目)

定員

100名

申込不要。直接会場へお越しください。

14時00分～地域健康づくり活動の報告

東保健センターおよび北光地区健康づくりセンター運営委員会の活動報告

14時15分～ 医療講演

テーマ

認知症はもう怖くない

～事前の一手は事後の百手に勝る～

講師

札幌いそべ頭痛・もの忘れクリニック
院長・理事長 磯部 千明 先生

15時15分～ 地域連携教育機関による発表

札幌保健医療大学による発表

- ①ウェルネス健康増進企画
『地域交流祭』についての紹介
- ②生活習慣病の予防(だしと野菜)
減塩の裏ワザ、野菜摂取のコツ

15時45分～ トークセッション

ステージ登壇者による「健康」をテーマ
にした懇話会

主催:東区健康づくり連絡協議会

共催:東区保健福祉部健康・子ども課、札幌市医師会東区支部、札幌保健医療大学

問い合わせ先:札幌市東保健センター 電話:011-711-32111



さっぽろ市
02-03-25-2361
R7-2-1571

東区マスコットキャラクター
タッピー

