

さわやか



東区マスコットキャラクター
「タッピー」

ウォーク

in さとらんど

とき

9/27 土

10:00
15:00

会場

サッポロさとらんど
札幌市東区丘珠町584-2

～楽しく遊んで、学んで賞品をゲットしよう！～



ウォークラリー

タッピーのメッセージウォーク

時間 10:00～15:00 (最終受付14:30)

場所 さとらんどセンター(台紙配布)

さとらんど園内にちりばめられた看板を巡り、キーワードを集めて、タッピーからのメッセージを完成させよう！
完成させた参加者にはタッピーグッズをプレゼント！



講座

ノルディックウォーキング講座

定員①②
各15名

時間 ①10:10～10:40 ②10:50～11:50

場所 さとらんどセンター視聴覚室

「ノルディックウォーキング」はポールを使用し効果の高い全身運動。
講師のレクチャーを受けて、さとらんど内を自由に歩いてみよう！

講師 日本ノルディックフィットネス協会 公認インストラクター
澁谷洋子さん



さとらんどキャラクター

「ぐんぐん」とじゃんけん大会

定員
先着30名

時間 11:30～正午

場所 さとらんどセンター視聴覚室

さとらんどキャラクターの「ぐんぐん」と
じゃんけん大会を開催！
上位者には野菜の詰め合わせをプレゼント！

特別出演 さとらんどキャラクターぐんぐん
司会 さっぽろ村ラジオパーソナリティ
大野陽子さん

野菜の賢い摂り方を学ぼう！

カラダ健やか講座

定員
先着30名

時間 13:00～13:30

場所 さとらんどセンター視聴覚室

健康的で元気な毎日を送るために欠かせない
野菜のすぐに役立つ賢い摂り方を学んで、カ
ラダが喜ぶ野菜習慣を始めよう！

講師 カゴメ(株) 管理栄養士

農業と健康づくりの

○×クイズ大会

定員
先着30名

時間 14:00～14:30

場所 さとらんどセンター視聴覚室

さとらんどや農業のほか、健康づくりをクイズ
で楽しく学ぼう！
上位者には野菜の詰め合わせをプレゼント！

司会 さっぽろ村ラジオパーソナリティ
大野陽子さん

主催・お問い合わせ | 札幌市東保健センター ☎011-711-3211

共催 | さとらんどfanコンソーシアム



東区 さわやかウォークinさとらんど

検索



さっぽろ市
02-Q03-25-1906
R7-2-1308