

健康な カラダづくり 講座

参加無料



健康なカラダを作るための栄養や食事のほか、体の健康測定やストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキングなどの運動についても一度に学べる講座です。日々の生活で実践して健康なカラダを作りましょう！

※2026年5月開催の同名講座と同じ内容です。

2026年

木

10月29日

申込期間

10月14日(水)8時～21日(水)

対象

東区にお住まいまたは
勤務している方

定員

20名

先着。定員に達した時点で受付終了。
グループ申込不可。

14時～16時（受付13時30分～）

会 場

東区民センター(北11条東7丁目) 地下鉄東豊線東区役所前駅から徒歩約3分

プ
ロ
グ
ラ
ム

健康測定、栄養講話
運動実技(ストレッチ・筋力トレーニング・ウォー
キング)

持
ち
物

飲み物
タオル
動きやすい服装

【お申込み・お問合せ】 札幌市コールセンター(年中無休、8時～ 21時)

※WEBでお申し込みください。WEBでのお申し込みが難しい場合はお電話でのお申し込みも可能です。

＜WEB＞右記二次元コードからお申し込みください。

＜電話＞011-222-4894

＜申込時の必要事項＞

①行事名 ②氏名(漢字・かな) ③電話番号 ④住所 ⑤年齢

【主催】東区保健福祉部健康・子ども課 (☎011-711-3211)



さっぽろ市

02-Q03-00-000

R8-0-000

札幌市 お申し込み

検索



東区
マスコットキャラクター
タッピー

