

# 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

火

5月26日

申込期間

5月15日(金)8時～21日(木)

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。

10時～12時(受付9:45～)

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  
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> <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

<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-Q03-26-949  
R8-2-720

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

