

現役世代のための キレイな 姿勢づくりと セルフケア

参加無料



キレイな姿勢づくりをテーマに、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。

2026年

木

8月27日

申込期間

8月12日(水)8時～19日(水)

対象

東区にお住まいまたは
勤務している60歳代以下の方

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。

18時30分～20時(受付18:15～)

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】

＜お申込み＞右記二次元バーコードからお申し込みください。

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

＜お問い合わせ＞札幌市コールセンター 011-222-4894

(年中無休、8時～21時)

＜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-Q03-26-1468
R8-2-1022

札幌市 お申し込み

検索

東区
マスコットキャラクター
タッビー

