

	名称	場所	日時	事業内容 (対象、内容等)	問い合わせ先
1	運動教室 (主催：清田区保健福祉部健康・子ども課)	清田保健センター 「健康増進フロア」	毎週土曜日及び 第二日曜日 10：30～11：20 14：00～14：50	対象：18歳以上の清田区民 内容：地域住民の運動習慣のきっかけづくり及び習慣化の支援の場の提供。土曜日の運動教室、日曜日のヨガ教室を実施。	清田区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-889-2049
2	きよっち健康ポイント 2023 (主催：清田区保健福祉部健康・子ども課)		6月1日 ～12月28日	対象：18歳以上の清田区民 内容：運動と栄養の自主的な取組に対するインセンティブ提供による健康行動の促進	清田区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-889-2049
3	アプリでぼっぴいウォーキング+1000 (主催：北区保健福祉部健康・子ども課)		7月1日 ～10月31日	対象：北区民 内容：ウォーキング中の風景写真や歩数計測記録を地域コミュニティアプリ「ピアッザ」に投稿、目標歩数を達成したら景品を進呈	北区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-757-1181
4	1か月チャレンジ 自分の目標でいきいきウォーキング (主催：手稲区保健福祉部健康・子ども課)		9月1日 ～9月30日	対象：手稲区民 内容：毎日の歩数目標をシートに記入し、実際に歩いた歩数も記録。シート提出で景品進呈。歩く習慣づくりのきっかけに。	手稲区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-681-1211
5	食生活改善普及運動啓発庁内放送 (主催：白石区保健福祉部健康・子ども課)	白石区複合庁舎	9月1～29日 12：00 庁内放送	対象：来庁者 内容：食事バランスに関するメッセージの庁内放送	白石区保健福祉部 健康・子ども課 011-862-1881
6	健康増進普及月間・がん征圧月間合同パネル展 (主催：東区保健福祉部健康・子ども課)	東保健センター 1階ロビー	9月1日 ～9月29日	内容：パネル掲示、リーフレット等の配布、啓発用懸垂幕の掲示	東区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-711-3211
7	ポスター掲示による普及啓発 (主催：中央区保健福祉部健康・子ども課)	中央区役所仮庁舎	9月1日 ～9月30日 8：45～17：15	内容：来庁者に対して、ポスター掲示により普及啓発を行う。	中央区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-205-3352
8	食生活改善普及運動パネル展 (主催：南区保健福祉部健康・子ども課)	南保健センター	9月1日 ～9月20日	対象：乳幼児健診来所者、 がん検診来所者 内容：バランスのよい食事、野菜摂取、減塩、牛乳・乳製品摂取に関するパネル展示	南区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-581-5211
9	食生活改善普及運動パネル展 (主催：南区保健福祉部健康・子ども課)	南区役所食堂	9月1日～29日	対象：食堂利用者 内容：バランスのよい食事、野菜摂取、減塩、牛乳・乳製品摂取に関するパネル展示	南区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-581-5211
10	市民健康教育講座 「人命を救う心肺蘇生を習得」 (主催：札幌市医師会、北区保健福祉部健康・子ども課)	北保健センター 2階講堂	9月1日 14：30～16：00	対象：北区民 内容：心肺蘇生法を学ぶ講座	北区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-757-1181
11	低栄養予防ミニ講座 「元気で長生き！食事の極意」 (主催：南区保健福祉部健康・子ども課)	石山丘晴町内会館	9月1日 12：30～12：45	対象：石山丘晴緑会会員 内容：高齢者における低栄養予防に関する栄養講話	南区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-581-5211
12	金メダリストが教える ノルディックウォーキング体験会 (主催：中央区保健福祉部健康・子ども課、札幌市中央区健康づくり元気会)	中島体育センター、 中島公園	9月3日 ①10：00～12：00 ②13：00～15：00	対象：中央区民 ※要事前申込 内容：1994 リレハンメルオリンピック金メダリストの阿部雅司さんを講師に迎え、講話とノルディックウォーキングを指導	中央区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-205-3352
13	白石いきいき健康まつり (主催：白石地区ネットワーク協議会、白石地区連合町内会)	白石小学校	9月3日 9：30～12：30	対象：白石地区住民 内容：体力測定、健康情報コーナー、歴しるべウォーキングなど健康づくりに関するプログラムを実施	白石区保健福祉部 健康・子ども課 011-862-1881
14	市民健康教育 (主催：清田区保健福祉部健康・子ども課、札幌市医師会清田区支部)	清田区役所講堂	9月5日 14：00～15：00	対象：18歳以上の清田区民 内容：健康保持に寄与する知識の普及や理解の促進を図る。	清田区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-889-2049

15	健康づくり担い手養成 「みんなで始めよう自分と地域の健康づくり」 (主催：北区保健福祉部健康・子ども課)	北保健センター 3階区民ホール	9月8日 9月22日 13:30~16:30	対象：北区民 内容：地域の健康づくりやウォーキングについて講義し、健康測定を実施する	北区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-757-1181
16	市民健康教育講座「肺の病気について」 (主催：中央区保健福祉部健康・子ども課、札幌市医師会中央区東支部)	中央区民センター	9月8日 14:00~15:00	対象：中央区民 内容：肺の病気の予防と治療法などについて、医師がわかりやすく講話。	中央区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-205-3352
17	2023 アタック・ザ・531M (藻岩山ファミリー登山) (主催：札幌市中央区スポーツ推進委員会、中央区市民部地域振興課)	藻岩山 (札幌市中央区旭ヶ丘6丁目5-18 旭丘高校集合～慈啓会病院登山口～藻岩山山頂)	9月10日 9:20~12:00	対象：中央区内に居住または通勤・通学している方(先着120名) 内容：家族や友人などで身近にある藻岩山の登山を楽しむイベント。登山を通じて自然に親しんでもらいながら、心身の健康増進も図る。	中央区市民部 地域振興課 Tel011-205-3221
18	東区ウォーキング教室 (主催：東区保健福祉部健康・子ども課)	東健康づくりセンター (東保健センター3階)	9月11日 13:30~15:00	対象：東区在住の方、先着10名 内容：ウォーキングに関する実技等のワンポイントレッスン及び講話。	東区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-711-3211
19	菊の里健康づくりフェスティバル (主催：菊の里連合町内会)	菊水元町地区センター	9月12日 13:00~16:00	対象：菊の里地区住民 内容：講演会「健腸長寿」健康づくりサポーター「津軽弁体操」、各種測定コーナー(骨密度測定、脳年齢診断など)	白石区保健福祉部 健康・子ども課 011-862-1881
20	食生活改善普及運動パネル展 (主催：白石区保健福祉部健康・子ども課)	白石区複合庁舎まちづくり地下イベント広場	9月12~15日 10:00~16:00	対象：来場者 内容：食事バランスに関するパネル展示等	白石区保健福祉部 健康・子ども課 011-862-1881
21	清田区歩こう会 (主催：清田区保健福祉部健康・子ども課)		9月13日 9:30~12:00	対象：18歳以上の清田区民 内容：区民が気軽に参加できるウォーキング大会を開催することで、ウォーキングによる健康づくりを推進し、区民の健康増進を図る。	清田区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-889-2049
22	東札幌地区健康フェア (主催：白石区第2地域包括支援センター、白石区介護予防センター菊水、白石区社会福祉協議会、白石区保健福祉課保健支援係)	東札幌会館	9月13日 10:00~12:00	対象：東札幌地区住民 内容：健康講話、体操、健康測定、健康相談など健康づくりに関するプログラムを実施	白石区保健福祉部 保健支援係 011-861-2450
23	健康づくり人材育成講座 「ウォーキングを始めよう」 (主催：中央区保健福祉部健康・子ども課)	①中島体育センター・中島公園 ②中央区民センター ③中央区民センター	①9月13日 14:00~16:00 ②9月27日 10:00~12:00 ③は10月開催	対象：中央区民で全3回参加できる方 ※要事前申込 内容：①講話と実技「ウォーキングの効果と正しく歩くコツ」、②グループウォーキング、③食育講話、グループワーク、血管年齢測定	中央区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-205-3352
24	あつべつ健康・福祉フェスタ (主催：厚別区保健福祉部健康・子ども課)	札幌市厚別区	9月14日 12:00~15:00	内容：各種健康測定、相談コーナー、運動の体験コーナー、各種情報パネル展などを実施する。	厚別区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-895-1881
25	食とノルディックウォーキング体験講座 (第2回) (主催：厚別区保健福祉部健康・子ども課)	札幌市厚別区	9月14日 12:00~15:00	内容：食育とノルディックウォーキングとの組み合わせの実践	厚別区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-895-1881
26	市民健康教育「認知症～気を付けた方がよいサインと予防法～」 (主催：豊平区保健福祉部健康・子ども課)	月寒公民館	9月19日 13:10~14:00	対象：月寒地区を中心とした区民 100~130人程度 内容：医師による講話。	豊平区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-822-2472
27	「食生活改善普及運動」パネル展 (主催：東区保健福祉部健康・子ども課)	東区民センター 1階ロビー	9月19日 ~9月25日	内容：パネル掲示、リーフレット等の配布	東区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-711-3211
28	白石区役所食堂での啓発 ヘルシーメニュー (主催：白石区保健福祉部、共催：白石観光株式会社(食堂経営者))	白石区役所食堂	9月20日	対象：食堂利用者 内容：バランスメニューの提供、食事バランスに関する卓上メモ	白石区保健福祉部 健康・子ども課 011-862-1881

29	北白石健康づくり教室 (主催：北白石連合町内会厚生部)	北郷瑞穂会館	9月21日 13:30~15:00	対象：北白石地区住民 内容：骨密度測定診断（保健師）、健康づくり体操（健康づくりサポーター）	白石区保健福祉部 健康・子ども課 011-862-1881
30	すこやか食育支援事業 (主催：介護予防センター白石中央)	白石駅前会館	9月22日 13:30~14:30	対象：すこやかクラブ参加者 内容：講話、試食	白石区保健福祉部 健康・子ども課 TEL 011-862-1881
31	とよひらアップルウォーキング in 月寒公園 (主催：豊平区保健福祉部健康・子ども課)	豊平区民センター 月寒公園	9月24日 10:00~11:30	対象：豊平区内在住の小学4年生以上 定員50人 内容：アップダウンのある約3.5kmのコースをウォーキング。	豊平区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-822-2472
32	西区健康づくりフェア2023 (主催：西区保健福祉部健康・子ども課、 (一財)札幌市スポーツ協会)	西健康づくりセンター (西区八軒1西1)	9月25日 9:30~13:00	内容：健康度測定、運動実技体験、 食育情報と試食の提供、 健康づくりの啓発	西区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-621-4241
33	健康づくりリーダー養成研修 (主催：清田区保健福祉部健康・子ども課)	清田区役所講堂ほか	①9月27日 9:30~11:30 ②9月29日 9:30~11:50 ③~⑤は10月開催	対象：18歳以上の清田区民 内容：健康づくりに必要な知識と技術についての研修を実施し地域の中で健康づくりの中心的役割を担って活動を展開、推進していく人材を育成する。 ※全5回	清田区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-889-2049
34	すこやか食育支援事業 (主催：南区保健福祉部健康・子ども課)	澄川地区会館	9月27日 10:00~11:00	対象：介護予防センター澄川 すこやか倶楽部会員 内容：高齢者における低栄養予防に関する栄養講話。	南区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-581-5211
35	秋風ウォーキング (主催：東区保健福祉部健康・子ども課)	つどむ会議室 ~丘珠緑地(北西地区) ~百合が原公園コース	9月28日 10:00~11:30	対象：東区在住の方、先着30名 内容：参集型のウォーキング体験イベント。	東区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-711-3211
36	健康寿命延伸イベント「健活デー」 (主催：南区保健福祉部健康・子ども課)	南区民センター	9月29日 9:30~16:30	内容：健康づくりのための生活習慣病やフレイル予防に関する専門家の講演及び食・栄養等に関するパネル展、健康測定など。	南区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-581-5211
37	市民健康教育講座 「健康診断、人間ドックの賢い受け方」 (主催：中央区保健福祉部健康・子ども課、 札幌市医師会中央区西支部)	中央区民センター	9月29日 14:00~15:00	対象：中央区民 ※要事前申込 内容：健診結果の見方など日ごろの健康づくりに役立つ情報を医師がわかりやすく講話	中央区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-205-3352
38	しろっぴーの食育ひろば 食育講演会 (主催：白石区保健福祉部健康・子ども課)	白石区民センター区民ホール	9月29日 14:00~16:00	対象：食育に関わる保育所・幼稚園・学校、 企業の職員、札幌市民 内容：講演「子どもが元気に育つ食べもの&食べ方」	白石区保健福祉部 健康・子ども課 011-862-1881
39	第20回「とんでん健康フェア」 (主催：とんでん健康フェア実行委員会)	屯田地区センター体育館	9月30日 10:00~15:00	内容：各健康測定やパネル展示等を実施する 地域イベント	北区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-757-1181