

	名称	場所	日時	事業内容 (対象、内容等)	問い合わせ先
1	【再掲】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	【再掲】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	【再掲】 アプリでぽ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「ピアッサ」 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	医療講演会 (主催：新発寒地区社会福祉協議会健康づく り委員会) (共催：手稲区保健福祉部健康・子ども課)	新発寒地区センター	令和5年 10月日付未定	対象：手稲区民 内容：医療講演会 (講師等未定)	手稲区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-681-1211
5	【再掲】 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	③10月4日 9：30～11：40 ④10月6日 9：30～12：30 ⑤10月11日 9：30～12：10	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 ①～②は9月開催	清田区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-889-2049
6	ぽっぴいウォーキング会 (主催：北区保健福祉部健康・子ども課)	①北海道大学 ②百合が原公園	①10月6日 10：00～12：00 ②10月20日 10：00～12：00	対象：北区民 内容：各場所に参集し職員同行のもとウォー キングを実施する	北区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-757-1181
7	地域健康づくり支援講座（藤野地区） (主催：南区藤野地区センター)	藤野地区センター	10月6日 13：30～15：30	内容：地域住民の健康づくりを目的に健康講 座や運動教室を行う。	南区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-581-5211
8	イベントウォーキング 「中ウォークンをさがせ！！」 (主催：中央区保健福祉部健康・子ども課)	①受付： 無印良品札幌パルコ ②ウォーキング： 大通公園	10月8日 10：30～15：00 ※13：00受付終了	対象：家族や友人など、中央区民1名以上を 含むグループ ※要事前申込 内容：グループで大通公園を歩いて中央区マ スコットキャラウター「中ウォークン」を探 し、一緒に写真を撮って提示するとプレゼント がもらえる。	中央区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-205-3352
9	西区みんなで楽しむマラソン大会 (主催：西区スポーツ推進委員会、西区市民 部地域振興課)	農試公園	10月9日 10：00 ～12：00（予定）	対象：西区内に居住もしくは通勤・通学等し ている方とその家族 内容：農試公園とその周辺道路等でのマラソ ン大会	西区市民部 地域振興課 Tel 011-641-6926
10	【再掲】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)	③中央区民センター	③10月11日 14：00～16：00	対象：中央区民で全3回参加できる方 ※要事前申込 内容：③食育講話、グループワーク、血管年 齢測定 ※全3回 ①～②は9月開催	中央区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-205-3352
11	北白石健康づくり教室 (主催：北白石連合町内会厚生部)	北郷会館	10月11日 13：30～15：00	対象：北白石地区住民 内容：血管年齢測定診断診断（保健師）、講話 「認知症の知識と予防」	白石区保健福祉部 健康・子ども課 011-862-1881
12	地域健康教室（澄川地区） (主催：南区保健福祉部健康・子ども課)	すみかわ地区センター	10月12日 9：30～10：10	内容：地域住民の健康づくりを目的にフレイル 予防をテーマにした健康講座を行う。	南区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-581-5211
13	男性料理サークル「シニア食健の会」支援 (主催：男性料理サークル「シニア食健の 会」)	白石区民センター料理室	10月13日 9：30～12：30	対象：シニア食健の会会員 内容：講話、調理実習	白石区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-862-1881

14	食とノルディックウォーキング体験講座 (第3回) (主催：厚別区保健福祉部健康・子ども課)	厚別区	10月13日 9:15~12:00	対象：厚別区在住の方 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を通して、区民の健康寿命延伸につなげる。ウォーキングと合わせて、区内に工場を構える企業から講師を招き、栄養講座を行う。	厚別区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-895-1881
15	ひがしく健康・スポーツまつり 2023 (主催：札幌市東区連合町内会連絡協議会、東区市民部地域振興課、(一財)札幌市スポーツ協会)	札幌市スポーツ交流施設 「つどーむ」 (東区栄町 885 番地 1)	10月15日 9:30~15:00	内容：健康・スポーツ・食をテーマに、健康増進を目的とした、幅広い年齢層やご家族連れの方も参加できる体験型のイベント	東区市民部 地域振興課 Tel011-741-2429
16	すこやか食育支援事業 (主催：介護予防センター川下)	東川下記念会館	10月16日 13:30~14:30	対象：すこやかクラブ参加者 内容：講話、レシピ紹介	白石区保健福祉部 健康・子ども課 TEL 011-862-1881
17	すこやか食育支援事業 (主催：介護予防センター菊水)	東札幌会館	10月18日 14:00~15:00	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
18	南区紅葉ウォーキング大会 (主催：南区保健福祉部健康・子ども課)	石山緑地 ~南区民センター	10月21日 10:00~12:00	内容：健康づくりを目的としたウォーキング体験とともに、運動不足になりがちな北海道の冬に健康的な生活を送るためのミニ講座を行う。	南区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-581-5211
19	子育て中のおうちごはん料理教室 (主催：札幌市南区食生活改善推進員協議会、南区保健福祉部健康・子ども課)	南保健センター	10月26日 10:00~13:00	対象：就学前の子を持つ保護者 内容：調理実習とバランスの良い食生活に関する栄養講話	南区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-581-5211
20	健康&介護予防フェア (主催：清田区保健福祉部健康・子ども課)	清田区役所	10月26日 10:00~14:00	対象：清田区民全般 内容：健康相談、体力測定、パネル展により健康づくり、介護予防事業及び特定健康診査・保健指導制度等の知識の普及・意識啓発等を図る。	清田区保健福祉部 健康・子ども課 Tel011-889-2049