

日々の生活見直しませんか？

# 無料で健康チェック!

## 5月19日(日)

### 10:00-16:00

会場：スーパーアークス北24条店

(札幌市北区北24条西9-1-1)

1階 催事スペース・2階

健康度の測定と相談



素敵な  
プレゼント!

骨健康度測定、脳年齢測定またはベジチェック後、アンケートにお答えいただくと  
北海道味の素(株) & (株)宝幸から素敵なプレゼントがごぞいます!

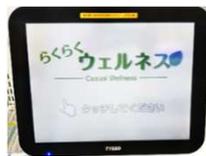
## 骨健康度測定

## 脳年齢測定

## ベジチェック®



手首で  
測れる



画面を見なが  
らタッチ



推定野菜撮  
取量を測定

## だけ活

運動、食事の両面から普段の生活の  
中で簡単に意識できる活動  
「だけ活」をご紹介します

協力：北海道味の素(株)

## 高齢者 についての 総合相談

介護や福祉などさまざまな制度や地域の  
サービスについての相談をお受けします

協力：札幌市北区第1地域包括支援センター

2階 コミュニティホール

## 「身体」と「愛車」の定期点検 グッドドライバー・チェック

素敵な  
プレゼント!

ご参加いただいた方にはもちろん  
HOKOのさば缶をプレゼント!

二次元コードから  
お申込みください。

申込締切  
**5/15 (水)**

## GOOD DRIVER レッスン

高齢ドライバーの方をはじめ、若者からファミリーまで  
「安全」かつ「快適に」カーライフを楽しんでもらうた  
めに押さえておくべきコツや、「運転に役立つ」ポイン  
トをお伝えします

各回定員24名。45分間。開始15分前より受付  
①11:00 ②13:00 ③14:00 ④15:00



事前申込された方を優先的にご案内いたし  
ます。お席に空きがある場合は当日のご参  
加も可能です。

協力：NPO法人グッドドライバー・レッスン

お問い合わせ (株)アークス サステナビリティ推進室 電話：011-530-1040 (受付時間：平日10時~17時)

「無料で健康チェック!」は、北海道大学、(株)ツルハ、(株)アークス、(株)ラルズ及び札幌市が実施するウェルネス推進プロジェクト「H-ARTs」のプログラムです



北海道大学  
HOKKAIDO UNIVERSITY



ツルハ  
ドラッグ



株式会社 ラルズ



主催：北海道大学、株式会社ツルハ、株式会社アークス、株式会社ラルズ、札幌市

協力：NPO法人グッドドライバー・レッスン、札幌市北区第1地域包括支援センター、北海道味の素株式会社、株式会社宝幸