

報道機関各社 様

～ さっぽろウェルネスプロジェクト ～
チームで参加するイベントを初開催！
習慣化を目指す新企画の募集開始！

札幌市では、第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン（令和4～13年度）において、まちづくりの重要概念の一つに「ウェルネス」（健康）を掲げ、市民のウェルネス（健康寿命の延伸）の推進に向けて各種取組を進めております。

健康づくりが重要なことは誰もが理解していますが、特に「働く世代」は仕事や子育てなどで忙しく、自身の健康が後回しになる傾向があります。こうした背景を踏まえて、市民が健康を自分事と捉えるきっかけづくりとして、健康と食育をテーマとした新たなイベントを開催することに加え、健康習慣化を目指す市民向けプログラムの募集を開始します。

報道機関各社様におかれましては、取材方、何卒よろしくお願いいたします。

記

● 事業内容

(1) 《初開催》 スープカレークエスト

- 【内 容】 4名程度のチームで、さとらんど内をウォーキングしながらキーワードを集め、言葉を完成させて交換所でスープカレーの具材（野菜）を獲得。ゴール後、獲得した野菜を自分たちで調理してからスープカレーに乗せて、チームみんなで食べる、初開催の企画
会場内では、誰でも参加できる健康測定・相談や運動体験も実施
- 【開 催 日】 9月29日（日） 10：00 及び 11：00 から
※参加者を2グループに分け、25組100人が時間差で一斉にスタート
- 【会 場】 さとらんど（交流館付近）

(2) 《新企画》 さっぽろウェルネス★スタートプログラム

- 【内 容】 健康行動の習慣化を目指す取組として、協力企業・団体が実施する1～2か月間の健康プログラムの募集を開始
- 【募集開始】 9月29日（日）から（先着順、定員になり次第募集終了）
- 【プログラム内容】 下記リンク先からご覧ください。
https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/wellness_startprogram.html

※イベントについて、現地取材をご希望の場合は、9/29（金）15時までにご連絡ください。
現地での対応を調整させていただきます。

《問い合わせ先》

保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課
阿部、増川
電話：211-3511
Eメール：wellness@city.sapporo.jp





令和6年度札幌市健康習慣化事業

Sapporo Wellness Project



9月29日 ^{がつ}^{にち} ^{にち} ^{さんか} ^{もうしこ} ^{ひつよう} ※参加にはお申し込みが必要です。

10:00~13:00 ^{よてい} ^{かいじょう} ^{こうりゅうかん} (予定) 会場:さとらんど交流館

チームで歩いて食材を集めよう!

「SoupCurryQuest」 inさとらんど

さとらんど園内に隠されたキーワードを探して
スープカレーの具材(野菜)を獲得!最後に野菜を
BBQして、みんなでスープカレーを食べよう!

※1チーム3~5名で参加(参加費1組2000円・当日支払)

※お子様だけの参加はできません。



スープ カリー クエスト
SoupCurryQuest



もうしこ
お申込みはこちら▼

しょうさい
詳細はこちら▼



もうしこ な じゅうさん か か
申込み無しで自由参加可

どう じ
同時
開催

けんこう そうだん たいけんかい こうりゅうかんだい
健康相談・体験会(交流館内)

10:00~15:00



さっぽろウェルネス★ スタートプログラム

～『ツツケル』ために、まずは『ハジメル』から～

健康といっても、運動や食事、睡眠など、気を付けることはたくさんあります。
大事と分かっているけど、お仕事や子育てなどに忙しく、後回しになっていませんか？

この「スタートプログラム」は、まずはできることから「ハジメル」
きっかけとして、1～3か月間、あなたの健康にちょっと向き合う取り組みです！

自分らしい「ツツケル」を目指して、これを機会に、「ウェルネス」
始めてみませんか？



募集開始日

9/29(日)から受付開始

プログラムの内容

札幌市
公式ホームページを
チェック!
裏面にも掲載しています。



プログラムへの参加の流れ

- ① 左の2次元バーコードから札幌市公式ホームページにアクセスしてください。
- ② ホームページに掲載しているプログラムから気になるものをチェック!
- ③ ページ内のリンクから申込フォームにアクセスし、必要事項を入力の上、参加申し込みを行ってください。
※プログラムへの参加は先着順となります。
- ④ プログラム参加の詳細について、実施団体から直接連絡があります。



さっぽろウェルネス★スタートプログラム参加者限定!!
サツドラ提供! オリジナル商品詰め合わせ(2,000円相当)を抽選で20名にプレゼント!



対象者

参加したプログラムの
全ての実施回に出席した方
※プログラムの一部のみ参加の場合には、
プレゼントの対象にはなりませんので
ご注意ください。

プレゼント方法

- ・対象者から抽選により当選者を決定します。
- ・当選者には、プレゼントを直接郵送します。
※当選者の発表はプレゼントの発送を持って代えさせていただきます。

★ プログラム



パーソナルボディメイク&
栄養サポートプログラム
～トレーナーと管理栄養士が一人ひとりに合った
運動メニューや食事のサポートを実施!～

(株)サッポロドラッグストアー

日 程 1回目/11月 9日(土) 3回目/12月 7日(土)
2回目/11月23日(土) 4回目/12月21日(土)
時 間/11:00～14:00での実施を予定

条 件 無し **参加費** 500円 **受付人数** 20名

会 場 1回目 /イオンモール札幌苗穂1階イベントスペース
2回目～/スマートウェイ苗穂店(イオンモール札幌苗穂2階)

内
容

1回目
・骨密度、ロコモ、ベジチェック、体組成計、血管年齢の測定会
・トレーナーによる運動習慣化相談(カウンセリング)、
20分の運動プログラムを実施
・管理栄養士による食事のバランスチェック

2回目～3回目
・1回目の測定結果とカウンセリング内容を元にその方に合わせた
運動プログラムを提供
・ベジチェック、体組成計、血管年齢の測定会
・管理栄養士による食事のバランスチェック、
スマートプロテインの試飲会

4回目
・ベジチェック、体組成計、血管年齢の測定会
・(改善結果を踏まえて)トレーナーによるカウンセリングと20分の
運動プログラムの実施
・管理栄養士による食事のバランスチェック



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

食べて動いてストレス解消!
～バランスの良い食事と上手な
ストレスとの付き合い方～

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

日 程 1回目/11月14日(木) 3回目/12月12日(木)
2回目/11月28日(木)
時間/18:30～19:30

条 件 20歳以上 **参加費** 5,000円

会 場 中島体育センター **受付人数** 15名(最少催行人数5名)

内
容

1回目 タベル
・管理栄養士による講話「バランスの良い食事」
～自分の適量を知ろう～
*お弁当付(実際にお弁当を食べながら適量を確認します)

2回目 ウゴク
・サーキットトレーニングで代謝をあげよう!

3回目 トノエル
・保健師による講話「ストレスを抱え込まない」(仮)
・ゆったりストレッチ
～疲れた体を整えよう～



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

毎日をもっとアクティブに!
運動習慣化サポートプログラム
～自分のカラダを知ろう!～

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

日 程 1回目/11月19日(火) 4回目/12月10日(火)
2回目/11月26日(火) 5回目/12月17日(火)
3回目/12月 3日(火) 時間/18:30～19:30

条 件 20歳以上 **参加費** 8,000円

会 場 中島体育センター **受付人数** 15名(最少催行人数5名)

内
容

1回目
・保健師による「体成分測定」 ～筋肉と脂肪、どっちが多い?～
・脚力を測定してみよう!
・理学療法士による姿勢&柔軟性チェック①
・体成分測定と脚力測定の結果説明
・筋膜リリースで筋肉をほぐそう

2回目
・理学療法士による姿勢&柔軟性チェック②
・やさしい体幹トレーニング&ストレッチ

3回目
・管理栄養士による講話「バランスの良い食事」 ～自分の適量を知ろう～
*お弁当付(実際にお弁当を食べながら適量を確認します)

4回目
・サーキットトレーニングで代謝をあげよう!
・ストレッチボールで体のバランスを整えよう

5回目
・保健師による講話「ストレスを抱え込まない」(仮)
・ストレッチボールで心と体をリラックス!

報道機関各社 様

さっぽろウェルネス★スタートプログラム ～好評につき第2弾！市民の健康行動の習慣化をサポート！～

札幌市では、第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン（令和4～13年度）において、まちづくりの重要概念の一つに「ウェルネス」（健康）を掲げ、市民のウェルネス（健康寿命の延伸）の推進に向けて各種取組を進めております。

その一環として、仕事や子育てなどで忙しく「働く世代」など、自身の健康が後回しになってしまう方向けに、自分に合ったメニュー、場所で参加できる複数のプログラムで「ハジメル」を応援する取組を実施します。第1弾（令和6年11～12月）では、「アドバイスが参考になり生活が変わった」「健康状態が改善された」など、参加者から声をいただきました。

このたび、プログラムを大幅に拡充した第2弾を実施いたしますので、報道機関各社様におかれましては、貴媒体での周知について、何卒よろしくお願いいたします。

記

- 【内 容】 市民が健康を自分事と捉え、健康習慣化を目指すきっかけづくりの取組として、協力企業・団体が実施する健康プログラムへの参加を募集
各プログラムは、2月末から3月中にかけて実施
- 【募集期間】 1月30日（木）から2月13日（木）
（参加申込多数の場合には、抽選により参加者を決定）
- 【プログラム】 ①パーソナルトレーニング&栄養サポートプログラム
②ひざ痛&腰痛予防のための運動プログラム
③トレーニングを「ハジメル」全力サポートプログラム
④親子で楽しく！笑顔あふれる親子ヨガ体験
⑤初めてのスポーツジム
⑥初めてのマシンピラティス
※各プログラムの詳細については、下記リンク先からご覧ください。
https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/wellness_startprogram.html
- 【申 込 方 法】 上記ホームページ中にある申込フォームにて必要事項を入力

※プログラム実施の様子など、取材をご希望の場合は、協力企業・団体と調整させていただきますのでご連絡ください。

＜問い合わせ先＞

保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課
阿部、増川
電話：211-3511
Eメール：wellness@city.sapporo.jp



さっぽろウェルネス★ スタートプログラム

～『ツツケル』ために、まずは『ハジメル』から～

大好評!

健康といっても、運動や食事、睡眠など、気を付けることはたくさんあります。

大事と分かっていても後回しになっていませんか？

この「スタートプログラム」は、まずはできることから「ハジメル」
きっかけとして、あなたの健康にちょっと向き合う取り組みです！

自分らしい「ツツケル」を目指して、これを機会に、「ウェルネス」
始めてみませんか!?



募 集 期 間

1/30(木)から2/13(木)

プログラムの内容

札幌市ホームページを
チェック!

裏面にも掲載しています。



プログラムへの参加の流れ

- ① 左の2次元バーコードから札幌市公式ホームページにアクセスしてください。
- ② ホームページに掲載しているプログラムから気になるものをチェック!
- ③ ページ内のリンクから申込フォームにアクセスし、必要事項を入力の上、参加申し込みを行ってください
※参加申込多数の場合は抽選により参加者を決定。
- ④ プログラム参加の詳細について、実施団体から直接連絡があります。

さっぽろウェルネス★スタートプログラム 参加者限定!!

賢者の食卓ダブルサポートを抽選で10名の方にプレゼント!



対 象 者

- ・申し込んだプログラムに一度でも参加した方

プレゼント方法

- ・対象者から抽選により当選者を決定。
- ・当選者には、プレゼントを直接郵送します。
※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

プログラム



パーソナルトレーニング&
栄養サポートプログラム

株式会社 SHARE

オススメポイント お1人お1人に合ったトレーニングと管理栄養士による食事指導を受けることができます!

日 程 2/27(木)、3/13(木)、3/27(木) (全3回)
時間/12:00~16:00

会 場 スマートウェイ苗穂店

参加条件 20歳以上(親子での参加可)

参加費 1,000円 **受付人数** 10名



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

ひざ痛&腰痛予防のための
運動プログラム

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

オススメポイント 理学療法士による関節の動きチェックと簡単な運動でひざ痛・腰痛を予防!

日 程 3/11(火)、3/18(火) (全2回)
時間/18:30~19:30

会 場 中島体育センター

参加条件 20歳以上

参加費 2,500円 **受付人数** 10名(最少催行人数5名)



トレーニングを「ハジメル」
全力サポートプログラム

株式会社 オカモト

オススメポイント インストラクターがみなさんの健康な身体づくりのためのマシントレーニングを指導!全4回全力でサポートします!

日 程 全4回。
各会場で日時が異なるため、ホームページをご確認ください。

会 場 札幌市内10店舗(申込時に実施希望店舗を選択)

参加条件 20歳以上

参加費 1,500円 **受付人数** 各店舗3名



親子で楽しく!
笑顔あふれる親子ヨガ体験

株式会社 オカモト

オススメポイント 身体を上手に使うための動きを親子で学びます。楽しみながら親子一緒に体力づくり!

日 程 3/8(土)、3/20(木・祝) (全2回)
時間/9:30~10:30

会 場 JOYFIT札幌平岡公園

参加条件 5歳(年中)~小学生とその保護者

参加費 1,000円 **受付人数** 10組(子ども1名と保護者1名)



初めてのスポーツジム

SDエンターテイメント 株式会社

オススメポイント 体組成測定で自分の身体を知ることから始め、ジムツアーでマシンの使い方を丁寧に教わり、個々に合ったトレーニングで無理なくジムデビューができる、初めての方に安心のプログラムです!

日 程 2/28(金)、3/7(金)、3/14(金) (全3回)
時間/10時・13時・19時から(申込時に希望時間を選択)

会 場 SDフィットネス24 札幌白石店

参加条件 18歳以上

参加費 1,500円 **受付人数** 各実施時間につき5名



初めてのマシンピラティス

SDエンターテイメント 株式会社

オススメポイント 「リフォーマー」というピラティス専用マシンを用いたプログラムを体験! ピラティスが気になっている方はぜひご参加ください!

日 程 2/27(木)、3/6(木)、3/13(木) (全3回)
時間/11時・19時から(申込時に希望時間を選択)

会 場 スターピラティス札幌大通スタジオ

参加条件 女性限定、18歳以上

参加費 1,500円 **受付人数** 各実施時間につき10名

★各プログラムのより詳細な内容は、ホームページをご覧ください(表面の2次元バーコードからアクセス!)