

名称	場所	日時	URL（事業の告知先）	主催者問い合わせ先	電話番号	対象	事業内容	
1	Vitality札幌ウェルネスウォーク2025	—	【第1弾】 9月15日～11月9日 ※申込期間9月8日～14日 【第2弾】 10月6日～11月30日 ※申込期間9月29日～10月5日	https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/kikaku/wellness_event.html	札幌市保健福祉局 ウェルネス推進課	011-211-3511	札幌市在住、在勤の18歳以上の方	住友生命保険相互会社のアプリを活用したウォーキング推進企画
2	イオンモール札幌発寒ウェルネスイベント	北海道札幌市「イオンモール札幌発寒」	10月25日～26日	https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/kikaku/wellness_event.html	札幌市保健福祉局 ウェルネス推進課	011-211-3511	市民全般	お買い物のついでに気軽に参加できる健康測定会などのウェルネス推進イベント
3	無料で健康チェック！	北海道札幌市「スーパーアークス北24条店」	10月26日	https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/kikaku/wellness_event.html	札幌市保健福祉局 ウェルネス推進課	011-211-3511	市民全般	お買い物のついでに気軽に参加できる健康測定会などのウェルネス推進イベント
4	札幌市役所食堂でのウェルネスメニュー提供	北海道札幌市「札幌市役所食堂」	10月31日（金）	https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/wellnessmenu.html	札幌市保健福祉局 ウェルネス推進課	011-211-3511	市民全般	「カラダにイイ」をテーマに、旬の食材を使ったメニューを数量限定で提供。
5	さっぽろウェルネス★スタートプログラム	—	—	https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/kikaku/7startprogram.html	札幌市保健福祉局 ウェルネス推進課	011-211-3511	市民全般	市民の健康行動のきっかけづくりとして、複数の企業が提供する1～2か月間のプログラムの中から、市民が自由に選択して参加する取組。
6	がんを知る教室	北海道札幌市「アリオ札幌」	10月3日～10月5日 11：00～18：00	https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/gantaikaku/tonkumi.html	札幌市保健福祉局 ウェルネス推進課	011-211-3514	札幌市および近隣市町村の市民	がん対策普及と啓発にかかるパネルの展示、啓発チラシ等の配架
7	区体育館でのバラスポーツ体験会	①：北海道札幌市厚別区体育館 ②：北海道札幌市厚別区体育館	①：10月12日 9：30～11：30、 13：30～16：30 ②：10月29日 18：30～20：30	https://www.city.sapporo.jp/sports/yoga/event/index.html	札幌市スポーツ局スポーツ振興担当課	211-3044	札幌市民	市民にとって身近な区体育館でのバラスポーツ体験会の開催（参加無料）
8	健康づくり人材育成講座健康「知らず作ろう元気な体」ノルディックウォーキング体験	北海道札幌市中央保健センター	10月10日 14：00～16：00	https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/r7jinzai.html	札幌市中央区保健福祉部健康・子ども課	011-205-3352	中央区に在住または中央区内に通勤・通学する人	地域の健康づくりを担う人材育成を目的として3回連続講座の2回目として金メダリストの指導によるノルディックウォーキング体験を実施 講師：1994年レハナムエルオリンピックノルディック複合団体金メダリスト 阿部 雅司 氏（札幌オリンピックミュージアム名誉館長）
9	第21回「とんでん健康フェア」	北海道札幌市屯田地区センター 体育館	10月4日 10：00～15：00				なし	各健康測定やパネル展示等を実施する地域イベント
10	ぼっぴいウォーキング会	北海道札幌市「鉄西会館」、「北海道大学」、「百合が原公園」	10月10日 14：00～16：00（百合が原公園） 10月17日 10：00～12：00（鉄西会館、北海道大学） 10月24日 10：00～12：00（鉄西会館、北海道大学）		札幌市北区保健福祉部健康・子ども課	011-757-1181	北区民	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
11	タッピーウェルネスラリー2025	北海道札幌市東区内健康・スポーツ関連施設・イベント	8月25日（月）～11月14日（金）	https://www.city.sapporo.jp/higasai/friends/sports/tappy_wellness.html	札幌市東区地域振興課	011-742-2429	どなたでも参加可能	東区内で開催される健康・スポーツに関するイベントへの参加や、健康づくりに関する施設を利用してスタンプを集め、周辺の成果報告を行うことで景品がもらえるスタンプラリー企画
12	動画「タッピーの部屋～健スポお悩み相談室～」	インターネット	—	https://www.city.sapporo.jp/higasai/friends/sports/tappy_wellness.html	札幌市東区地域振興課	011-742-2429	日頃、運動をする習慣がない方	東区マスコット・キャラクター「タッピー」のもとに寄せられた健康・スポーツに関する悩み相談を、イラストレーターとともに解決するストーリー動画
13	動画「タビチャレ！～タッピーが運動にチャレンジ～」	インターネット	—	https://www.city.sapporo.jp/higasai/friends/sports/tappy_wellness.html	札幌市東区地域振興課	011-742-2429	運動をするきっかけがない方	東区マスコット・キャラクター「タッピー」が区内のスポットに訪問し、実際にスポーツやアクティビティにチャレンジする動画
14	ひがしく健康・スポーツまつり2025	北海道札幌市スポーツ交流施設「つどいむ」（東区栄町885番地1）	10月19日（日） 9：40～14：30	https://www.city.sapporo.jp/higasai/	札幌市東区市民部地域振興課	011-741-2429	特になし	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
15	秋彩ウォーキング（ウォーキング体験会）	北海道札幌市東区苗穂地区の工場・記念館群周辺2～3km及び雪印メグミルク酪農と乳の歴史館	10月30日（木） 10：00～12：00	https://www.city.sapporo.jp/higasai/health/documents/walking-taikankai.html	札幌市東区健康・子ども課	011-711-3211	東区民	東区苗穂地区の工場・記念館群の歴史を学び、楽しむとともに、秋の紅葉を見ながら歩く。ウォーキング後は、雪印メグミルク酪農と乳の記念館の工場見学を実施。
16	白石すこやかフェスタウォーキング会	北海道札幌市やよい公園⇒（湖水・湖水上町通り）⇒やよい公園	10月10日（金） 9：45～12：00		札幌市白石区健康・子ども課	011-862-1881	白石区民	区民ウォーキング会
17	食とノルディックウォーキング体験講座（第3回）	北海道札幌市厚別区市民交流広場ほか	10月9日 9：00～13：00	https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/hokenfukushi/kenko/nordikkikuwa-q-kinnku.html	札幌市厚別区保健福祉部健康・子ども課	011-895-1881	厚別区民	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を目指します。ウォーキングと合わせて、栄養講座及び調理実習を実施します。
18	健康フェア東月寒	北海道札幌市東月寒地区センター	10月11日 13：00～15：30		札幌市豊平区東月寒地区町内会連合会福祉部	011-853-2913	東月寒地区を中心とした豊平区民	各健康測定やパネル展示、地域の大学や企業の講話等を実施する地域イベント 東月寒地区の住民を中心とした200名～が参加
19	市民健康教育	北海道札幌市西岡会館	10月14日 10：30～11：30		札幌市豊平区西岡地区福祉のまち推進センター	011-854-0537	西岡地区を中心とした豊平区民	生活習慣病をテーマにKKR札幌医療センターの医師が講話（テーマ「やばいのはメタボだけじゃない！やせているのも危険」）。医師勧奨も実施予定。
21	フレイル予防健康セミナー	北海道札幌市豊平区民センター視聴覚室	10月16日 14：00～16：00	https://x.ed/MZxdj			豊平区民	道新りんごステーションが主催となり、運動・栄養・社会参加を柱に9～2月の第3木曜日に、各種測定や様々なプログラム（パラバウ、宙つれなど）を実施することで地域高齢者のフレイル予防と生活の向上を目指す。
23	健康フェア	北海道札幌市清田保健センター	10月30日 10：00～14：00	https://www.city.sapporo.jp/kiyotaku/kenkou/kenkoukaigofea.html	札幌市清田区健康・子ども課	011-889-2049	清田区民	各種測定・相談や薬剤師会による市民健康教育講座、健康相談、食生活改善のパネル展、試食等
24	南区紅葉ウォーキング大会	北海道札幌市藻南公園～南保健センター	10月18日 10：00～12：00	https://www.city.sapporo.jp/minami/kenkou/walkingtaikai.html	札幌市南区健康・子ども課	011-581-5211	南区民	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等を行う。
25	西区みんなで楽しむマラソン大会	北海道札幌市農試公園	10月13日 10：00～12：00	https://www.city.sapporo.jp/nishi/machizukuri/marathon.html	札幌市西区地域振興課	011-641-6926	西区内に居住もしくは通勤・通学等している方またはその家族	公園内でのマラソン大会

名称		場所	日時	URL（事業の告知先）	主催者問い合わせ先	電話番号	対象	事業内容
26	市民健康教育講座	北海道札幌市西区民センター	10月15日 13:30～15:00		札幌市西区健康・子ども課	011-621-4241	札幌市民	歯科医師による講話、併せて、受講者へ健康づくりに係る啓発のためのリーフレット・啓発品等の配布
27	中の川桜づつみを歩こう会	北海道札幌市西富丘西宮の沢会館	10月13日10:00～12:00		札幌市富丘西宮の沢まちづくりセンター	011-685-4745	手稲区富丘地区・西宮の沢地区住民	ウォーキング
28	笑和歌声体操	北海道札幌市西前田中央会館	10月15日10:00～11:00		札幌市手稲区健康・子ども課	011-681-1211	手稲区前田地区住民	懐かしい昭和歌謡に合わせての体操。
29	手稲高校出前講座	北海道札幌手稲高等学校	10月17日12:35～14:35 10月20日9:50～10:50 10月21日～24日9:50～10:50 10月22日12:35～14:35 10月27日13:35～14:35		札幌市手稲区健康・子ども課	011-681-1211	北海道手稲高校生徒（1学年全員）	管理栄養士による朝食に関する講話と朝食の調理実習