



夏のカラダをトトノエル

ダルくて何もする気にならない。食欲がない。眠りが浅くて疲れが取れない。

そんな不調に悩んでいませんか？

夏バテの原因のひとつに自律神経の乱れがあるといわれていますが、

本セミナーでは、各分野の専門家に食・運動・睡眠の3つの視点から

快適に夏を過ごすためのヒントをいただきます。

日時 **2025年8月5日(火) 18:30-20:15** (開場18:00)

会場 **札幌市図書・情報館1階サロン** 札幌市中央区北1条西1丁目札幌市民交流プラザ内

定員 **50名** (事前申込不要・先着順) 受講料 **無料**

第1部 夏の健康管理と食事 (日本ハム株式会社)
～北海道日本ハムファイターズの選手も取り組む食事の工夫を生活に取り入れよう～

第2部 ピラティスで自律神経をトトノエル (株式会社 SHARE)
～座ってできるピラティスを体験しよう～

第3部 より良い睡眠のための健康管理 (札幌ヤクルト販売株式会社)



講師
柄澤 紀
(からさわ のり)

(スポーツ事業推進部)
管理栄養士
公認スポーツ栄養士
食物アレルギー分野管理栄養士
北海道内でスポーツ栄養の
セミナーなどを実施しています。



講師
鈴木 寿実子
(すずき すみこ)

(スマートスタジオ新札幌店
マネージャー)
新札幌支店で店舗運営を担う
とともに、ピラティス事業の
普及にも力を注ぎ、1人でも
多くの方が健康で自分らしく
いられるようサポートしています。



講師
板垣 江理奈
(いたがき えりな)

(広報室・腸トレマスター)
成人・高齢者を対象とした
セミナーや小中学生・幼児を
対象とした出前授業など
幅広い世代に向けた
講演を実施しています。



主催／札幌市、札幌市図書・情報館

協力／札幌ヤクルト販売株式会社、株式会社SHARE、日本ハム株式会社



札幌市図書・情報館

連絡先／札幌市教育委員会中央図書館調整担当図書・情報館
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110
HP : <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>

