

# さっぽろウェルネス★スクエア

2026年1月23日(金) 15:00~19:30

〈会場〉チカホ 北3条交差点広場(北3広場)

2026年1月24日(土) 10:00~16:00

〈会場①〉チカホ 北3条交差点広場(北3広場)

〈会場②〉日本生命札幌ビルB1(スポーツチャレンジ会場)

with

一緒に未来を育てよう。

にっせーのせ!

ニッセイサステナプロジェクト

詳細は  
こちら



## 健康測定 (北3広場会場) 1/23・24開催

各ブースでノベルティなどがもらえます!  
(無くなり次第終了)

### JOYFIT®

#### ステップ(歩行)測定

10秒間足踏みするだけ!  
敏捷性・脚の筋力を  
確かめましょう!  
※測定=足踏み



### Yakult

#### 睡眠チェック

ご自身のスマホで  
睡眠状態を判定!  
※測定=スマホ使用  
ご自身のスマホがない  
場合も測定可能です!



### ニチイ

#### 血管年齢測定

指先の脈拍から  
血流スピードを測定し  
血管年齢を推定!  
※測定=人差し指



### 日本生命

#### 眼の健康測定

日本初特許取得済の  
「メテオブラスター」を使い  
ゲーム感覚で視野を測定!  
緑内障の可能性を探る!  
※測定=眼



Eat Well, Live Well.

### Aj 北海道味の素株式会社

#### ベジチェック

野菜の摂取量を測定!  
※測定=手のひら  
+「だけ活」の話も!



## ウェルネスガチャ抽選会

3つ以上の  
測定やスポーツチャレ  
ンジに参加した方は、  
素敵な景品がもらえる  
ウェルネス抽選会にも  
チャレンジできます!  
何が当たるかお楽しみ!



## スポーツチャレンジ (日本生命札幌ビルB1会場他)

各ブースでノベルティなどがもらえます!  
(無くなり次第終了)

### Basketball

1/24開催

### 卓球

### Red-elf

LEVANGA-HOKKAIDO presents

日本生命レッドエルフ presents

#### シュートチャレンジ!

スポンジボールで  
2回フリースロー!  
Let's チャレンジ!



#### サーブでカップインチャレンジ!

5回サーブして  
前方に並べたコップに  
何個入るか?  
Let's チャレンジ!



### 札幌駅前通ウォーキング スタンプラリー

詳しくはコチラ→

さっぽろ圏スマートアプリを使って  
チェックポイント3か所を巡ると、  
ウェルネス「ガチャ」抽選会に1回  
チャレンジできます!

注) 開催期間: 1/16(金)~1/24(土)

抽選会: 1/23(金)15:00~19:30

1/24(土)10:00~16:00



## プチセミナー 1/24開催 (北3広場会場)

北海道味の素  
presents

「だけ活」アンバサダー 上杉周大さんが出演!



セミナータイトル	セミナー時間	内容	開催時間		
			1回目	2回目	3回目
<味の素> 野菜と健康、まずはこれだけ「だけ活」	25分	上杉周大さん出演! 野菜と「だけ活」についてのトーク!	10:15~ 10:40	12:25~ 12:50	14:35~ 15:00
<オカモト> 「だけ活」体操	5分	上杉周大さんと一緒にLet's「だけ活」体操!	10:40~ 10:45	12:50~ 12:55	15:00~ 15:05
<ニッポン> 食生活を健康に	40分	現代人に不足しがちな栄養素を取り入れて 健康になろう!	10:55~ 11:35	13:05~ 12:45	—
<ヤクルト> 健康とストレス	30分	健康に大切な「睡眠」と「ストレス」について 知ろう!	11:45~ 12:15	13:55~ 14:25	15:15~ 15:45

お問合せ先: 日本生命札幌支社 (担当: 相馬・牧野) 電話: 011-251-9283

主催 日本生命札幌支社 札幌市ウェルネス推進部

協力 (株)オカモト 札幌ヤクルト販売(株) 東急不動産SCマネジメント(株) (株)ニチイ学館

(株)ニッポン NOASIS 3.4 北海道味の素(株) レバンガ北海道(株) 日本生命レッドエルフ

