

# 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)

一緒に未来を育てよう。

with

にセ-のせ!

詳細は  
こちら



ニッセイサステナプロジェクト

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)

JOY FIT®

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  
「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.  
aji 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

LEVANGAHOKKAIDO 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！

1/24開催

LEVANGAHOKKAIDO presents



卓球

日本生命レッドエルフ presents

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「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><br>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！<br>野菜と「だけ活」についてのトーク！ | 10:15～<br>10:40 | 12:25～<br>12:50 | 14:35～<br>15:00 |
| <オカモト><br>「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～<br>10:45 | 12:50～<br>12:55 | 15:00～<br>15:05 |
| <ニッパン><br>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<br>健康になろう！ | 10:55～<br>11:35 | 13:05～<br>12:45 | —               |
| <ヤクルト><br>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<br>知ろう！  | 11:45～<br>12:15 | 13:55～<br>14:25 | 15:15～<br>15:45 |

お問い合わせ先：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)ニッパン 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

