



今日から変わる デトックス習慣 —スマホをOFFに、自分をONに—

通知やSNSに気を取られ、気づけば一日が終わってしまう——そんな「情報疲れ」を感じていませんか？
スマホを触りながらの「ながら時間」が、集中力や睡眠、心のゆとりを少しずつ奪っているかも……。
当日はスマホをOFFにして、デジタルデトックスを体験！ その場でできる簡単な運動も交えながら、
日常に取り入れて習慣化する方法をお伝えします。
スマホとのちょうどいい距離感を、一緒にみつけていきましょう。

日時 2026年9月12日(土) 13:30-15:00 (開場13:00)

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・先着順) 受講料 無料

応募期間:8月13日(木)～9月11日(金)まで
お申込みいただいた方は、当日会場までお越しください。



お申込みフォームはこちら

講師 網谷 勇俊(あみや たけとし) 氏

Training Studio AMILUS 代表

理学療法士・鍼灸師。札幌医科大学卒業。
整形外科勤務を経て、一般の方からアスリートまで幅広く指導。
2025年に Training Studio AMILUS を開設。
「身体に投資し、未来の健康を手に入れる」をテーマに、
運動・睡眠・生活習慣から健康づくりを支援している。



当日のご案内

- 当日はスマホの電源をOFFにしてご参加ください。
- 動きやすい服装でお越しください。

主催／札幌市、札幌市図書・情報館



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課図書・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>

