



SAPPORO
ウェルネス
ウェルネス何スル?
〜カラダにいいこと、もう一歩〜



子どもも大人も、
みんなで健活!!

南区 健康寿命延伸イベント

健活デー 2025

けんかつデー2025

2025年9月26日(金) 9:30~13:00

南区民センター (南区真駒内幸町2丁目2-1)

会場内スタンプラリー達成で
先着100名様にプレゼント!!

毎年大人気の健康チェックやお薬相談のほか、健康料理の試食や歩行姿勢の測定などを実施します!
さくらんぼちゃんと一緒に遊ぶ子ども向けコーナーも♪ 詳細は裏面をご覧ください!



※公共交通機関でのご来場にご協力をお願いします。

事前申込
不要

参加
無料



札幌市公式HPで
最新情報発信中



南区健康寿命延伸キャラクター
「なんだバあ」

主催：札幌市南区保健福祉部 (健康・子ども課、保健福祉課)

協力：札幌歯科医師会南支部、札幌薬剤師会南支部、札幌市南区食生活改善推進員協議会、
南区子ども食育ネットワーク、亀田製菓株式会社、北海道米飯拡大委員会、雪印メグミルク株式会社、
北海道対がん協会、株式会社カープスジャパン、みなみくん歩好会、南ノルディックウォーキング会、
南区認知症カフェ、南区地域包括支援センター、子育てボランティア、北海道グッド・トイ委員会



さっぽろ市
02-003-25-1754
R7-2-1220

当日プログラム一覧

※各ブース混雑時はお待ちいただく場合がございます。

健康チェック・お薬相談

骨密度、血管年齢を図ってみませんか？
握力や血圧測定もあります！

時間 9:30-12:30 (受付終了)

場所 2階ホール

協力 札幌薬剤師会南支部、(株)カーブスジャパン



お口の健康チェック

健康はお口から！咬む力や乾燥具合などを
チェックしてみましょう！

時間 9:30-11:00 (受付終了)

場所 2階ホール

協力 札幌歯科医師会南支部



先着で
おみやげ！

みんなで食育

野菜や減塩について学べるほか、
幼児の野菜イラストを展示します♪
センサーですぐわかるベジチェックや、
100食限定の健康料理の試食も★
ぜひお気軽にお立ち寄りください！

時間 9:30-13:00

場所 2階視聴覚室

協力 札幌市南区食生活改善推進員協議会、
南区子ども食育ネットワーク

100食限定の試食は
南区食生活改善推進員の
手作り!!その他おみやげも
色々あります♪



※写真はイメージです

10:30~
試食(先着)

認知症コーナー

世界で3秒に1人が認知症になっています。
認知症について一緒に考えてみませんか？
相談コーナーもあります！

時間 9:30-13:00

場所 2階ホール

協力 南区認知症カフェ、南区地域包括支援センター



おみやげ
あります★

正しく楽しくウォーキング

歩行姿勢をチェックして、
普段のウォーキングを見直そう♪
運動効果の高いノルディックポール
を使ったウォーキング体験も！

時間 9:30-13:00

場所 1階会議室

協力 みなみくん歩好会、南ノルディックウォーキング会



出張 あつまれ！ さくらんぼのへや

「おもちゃの広場」を始め
親子で遊べるコーナーがあります！
遊びをとおして親子の絆を深めましょう！
手形も取れます♪

時間 9:30-13:00

場所 1階くつろぎ

協力 子育てボランティア、北海道グッド・トイ委員会



南区子育て支援キャラクター
「さくらんぼちゃん」

「こころの健康」パネル展

こころの健康について考えよう！

場所 2階ホール



食中毒予防パネル展

覚えて防ごう！食中毒の基礎知識★

場所 1階ロビー



札幌市オリジナル
手洗いうがい啓発ソング
公式キャラクター
「しろくま忍者」

がん予防パネル展

知っていますか？がんのこと！
正しく知ることが予防の第一歩です♪

場所 2階ホール

協力 北海道対がん協会



【お問合せ】

南区健康・子ども課(南保健センター)

011-581-5211(平日8:45~17:15)

