

南区

紅葉ウォーキング大会 & ミニ健康講座

参加
無料

2025年10月18日(土)
10:00~12:00 (9:30受付開始)

【当日スケジュール(予定)】 10:00~11:30 ウォーキング / 11:30~12:00 ミニ健康講座

季節を感じながら一緒にすこやかウォーキングしませんか？
ゴール後は南保健センター屋内に移動し、管理栄養士による食育講座や試食、
東海大学生によるクイズ大会を実施します♪

参加賞
あり!!

コース
(約4km)

藻南公園～五輪大橋～エドウィン・ダン記念公園
～南保健センター(ミニ健康講座後、解散)

【集合場所】

藻南公園・中央口広場
(川沿10条1丁目2)

●じょうてつバス 南95・96/環96
「川沿10条2丁目」または「藻南公園」下車

※駐車場台数には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。



対象

南区在住の運動制限のない方

※小学生以下は、保護者同伴

持物

飲み物、リュック、雨具、ポールなど

※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

※ポールの貸し出しはございませんので、ポールをご使用になる方は、普段ご自身が利用されているポールをお持ちください。

申込

10月2日(木)～14日(火)の間に、札幌市コールセンター
(222-4894、年中無休8:00～21:00)までお申し込みください。

＜必要事項＞イベント名、参加者全員の氏名・年齢・歩くペース(①ポール使用、②普通、③ゆっくり)、
代表者電話番号、代表者メールアドレス ※グループ申込可(1組4名まで)

雨天時はミニ健康講座のみ実施します！

※変更時は当日8:30までに保健センターから電話かメールで連絡します。

注意事項

先着
30名

お申込みは
こちら



【お問合せ先】

南区健康・子ども課(南保健センター)

011-581-5211 (8:45～17:15)



南区健康寿命延伸キャラクター
「なんだべあ」



さっぽろ市
02-003-25-1822
R7-2-1252