

西区健康づくりフェア 2023

令和5年9月25日(月) 9:30~13:00

※各種測定の見終受付時間：12:30

西健康づくりセンター ☎(011) **618-8700**

西区八軒1条西1丁目7-7 (JR 琴似駅より徒歩約3分)



※八軒会館との複合施設です。
駐車場には限りがありますので、公共交通機関を
ご利用の上、ご来館ください。



入口はコチラ

ご来場の際は、必ず上靴と外靴を入れる袋をご持参ください。
また、骨密度測定、体脂肪率測定をご希望の方はすぐ裸足になれるよう
ご準備ください。 ※各種測定を受けるには整理券が必要です。



フェアの詳細内容は裏面をご覧ください！

主催	西区保健福祉部健康・子ども課 (西保健センター) 札幌市西健康づくりセンター	協賛	雪印メグミルク株式会社
協力	西区食生活改善推進員協議会 (公財)北海道結核予防会		

西区健康づくりフェア 2023 開催内容のご案内

開館時間 9:30～13:00 (最終受付 12:30)

● ● 各種測定

◆測定を受ける方は、すぐに裸足になれるようご準備ください。

①「骨密度+血液サラサラ度」限定 100 名様 **※要整理券**

↳ 3階 ウォーキングデッキ 担当：西保健センター 他

生活習慣病予防、がん検診、歯と口の健康、認知症予防、フレイル予防などのリーフレットも配布。

②「体脂肪率」 人数制限なし ※待ち時間が長くなる場合があります。ご了承ください。

↳ 3階 研修室 担当：西健康づくりセンター

整理券は、当日朝 9 時 15 分より、西健康づくりセンター 1 階玄関前にて配布いたします。
限定枚数に達し次第、配布終了とさせていただきますので予めご了承ください。

● ● スタジオプログラム

10:00～10:20 のんびりストレッチ

10:30～11:00 しっかり筋力トレーニング

11:20～12:00 かんたんエアロビクス

会場：2階 運動スタジオ

担当：西健康づくりセンター

動きやすい服装で
ご参加ください！

● ● 食に関するパネル展示

食育や食生活改善に関する様々な情報をお届けします。

試食を提供いたします。メニューは当日のお楽しみ！（先着 200 食 11:00～予定）

会場：2階 受付前ロビー

協力：西区食生活改善推進員協議会