

# 北区健康フェア

参加無料

♪♪♪ 演歌の  
リズムに合わせて、  
楽しく体を  
動かします♪♪♪

北区健康フェアを、9月29日(木)・30日(金)に開催します。  
この機会に「運動する」「食べる」「聴く」「歩く」健康づくりを  
体験してみませんか？

## 演歌体操・ヘルシーコミュニティ 促進事業紹介

- ☆日時 9月29日(木)午前10時30分～正午
- ☆会場 北区民センター(北25西6)区民ホール
- ☆講師 にしむら ゆきえ 西村 幸枝 氏
- ☆申込 自由参加です。動きやすい服装で、  
タオルなどをお持ちになり、当日、  
直接会場へお越しください。

## 北区食改善展

- ☆内容 「みんなで食べよう たっぷり野菜と  
乳製品」をテーマに、食生活を通じた  
健康づくりのパネル展示や試食を行います。
- ☆日時 9月29日(木)午前11時～午後4時  
30日(金)午前10時30分～午後4時
- ☆会場 北区民センター1階ギャラリー
- ☆申込 当日、直接会場へお越しください。

## 健康づくり講演会 演題 夢への挑戦

- ☆日時 9月29日(木)午後1時～2時30分
  - ☆会場 北区民センター区民ホール
  - ☆申込 当日、直接会場へお越しください。
- 講師 ほりい まなぶ 堀井 学 氏

1994年リレハンメル冬季五輪スピードスケート500m銅メダリストの堀井学氏に「ネバーギブアップ」の精神とそれを支える体が健康であることの大切さなどについてお話をさせていただきます。

## 北区八十八選 ふれあいウォーキング

- ☆日時 9月30日(金)午前10時～正午  
受け付けは午前9時30分から。小雨決行。
- ☆艀駢 北海道大学中央ローン(北9西7クラーク像裏)  
※正門(北8西5)からお入りください。
- ☆コース 北海道大学構内コース約4km
- ☆その他 動きやすい服装で運動靴を履き、雨具、水  
分補給用の飲み物などをお持ちください。
- ☆申込 9月12日(月)～22日(木)午前8時～午後9時に  
札幌市コールセンター ☎222-4894へ電話で  
お申し込みください。

今回のコースには、札幌の都心部に残された古い洋風建築や記念碑が随所に見られ、北海道開拓に貢献した先人の功績がしのべれます。ゴール地点の「札幌農学校第2農場」は国の指定重要文化財です。



詳細 地域保健課健康推進係 ☎757-1181

広 告 欄