

保健センターでは、ここで紹介している事業のほかにも、健康相談や健康教室など、さまざまな業務を行っています。お気軽にご利用ください。

保健センターホームページ

ウォーキングマップやヘルシー定食レシピ、野菜料理集など健康情報満載！  
http://www.city.sapporo.jp/toyohira/health\_center/index.html

人材育成

食生活改善推進員養成講座

食生活や健康づくりの知識を学び、健康づくりの推進役となる人材を養成します。そんな方たちが食生活改善推進員です。

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を通じた健康づくりを地域に広げていきます。

地域健康づくりサポーター研修

地域に根ざした自主的な健康づくり活動を推進する人材を育成し、仲間づくりを行います。

平成15年度に作成した「豊平区ウォーキングマップ」の企画・編集では、コース選定などにサポーターの皆さんが大活躍しました。

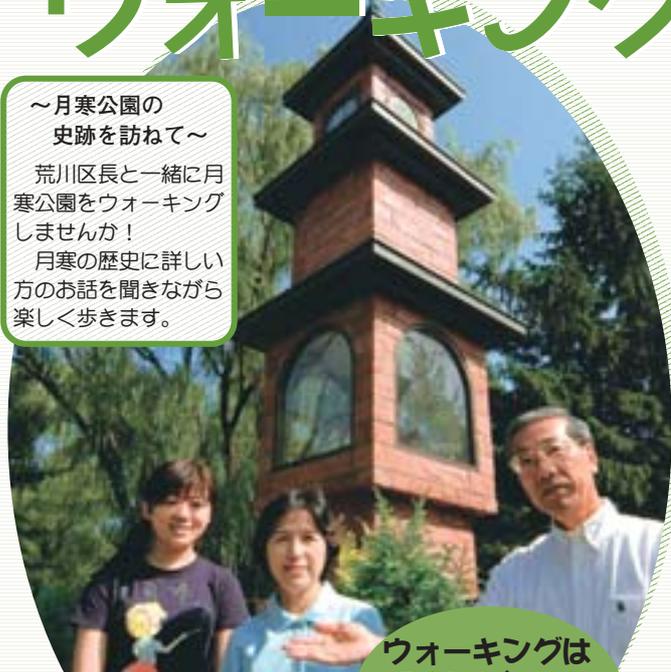
養成講座、サポーター研修ともに今年度の募集は終了しています。来年度の開催は本誌区版でお知らせします。ぜひご参加ください。

区長と一緒に  
ウォーキング

～月寒公園の  
史跡を訪ねて～

荒川区長と一緒に月寒公園をウォーキングしませんか！

月寒の歴史に詳しい方のお話を聞きながら楽しく歩きます。



荒川区長写真右と担当スタッフ

ウォーキングは  
予約が必要  
です(先着100名)。

ウォーキング  
開催日時

9月29日(木)

集合場所：区民センター  
集合時間：午前9時30分

雨天時は中止となりますので、屋内の企画をお楽しみください(中止の連絡はいたしません)。

札幌市コールセンターで  
9月11日(日)から受け付け開始。  
☎222-4894  
午前8時～午後9時(年中無休)。

参加料は無料です。ウォーキングは約3kmの予定です。運動靴と歩きやすい服装でご参加ください。

ヘルシー定食

午前11時30分～

区役所3階食堂で提供(1食500円 限定50食)。

測定コーナー

常設

- ☆血圧 ☆血行度測定
- ☆体脂肪 ☆手の清浄度

2階大ホール(直代会場へ)



健康づくり  
講演会

午後1時30分～  
2時30分



膝の健康の  
ウソとホント

～痛みなく膝は老化する!??～

講師：西岡第一病院

スポーツ整形外科部長  
中野 和彦先生

2階視聴覚室(直代会場へ)

リフレッシュ  
体操コーナー

- 1回目→午前10時30分
- 2回目→午前11時30分

20分～30分程度の体操です  
2階大ホール(直代会場へ)



健

フ

工

20  
健

めざせ