

「とよひら元気大作戦!!月間」事業



健康フェア豊平 2006

～踏み出そう!健康づくりの第一歩～

保健センターでは、医療関係団体や食生活改善推進員協議会などの協賛により、「健康づくり懇話会」と共催で、「健康フェア豊平2006～踏み出そう!健康づくりの第一歩～」を開催します。いずれも参加は無料です。ぜひご参加ください!

とき 9月29日(金)午前10時～午後3時

ところ 区民センター(豊平区平岸6条10丁目)

(詳細)
保健センター健康・子ども課(内線521)

相談コーナー | 午前10時～午後2時

- 医師による健康相談 ●薬剤師による薬の相談
- がん検診の情報コーナー ●介護予防相談コーナー
- 歯科医師による義歯・歯周病・歯の矯正・小児の歯の相談

2階大ホール
(直接会場へ)

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 なかの 中野 かずひこ 和彦先生

2階視聴覚室
(直接会場へ)

食生活改善展 | 常設

テーマ: あなたの食事バランスは大丈夫?

試食もあります!

2階大ホール
(直接会場へ)

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。動きやすい服装でご参加ください。

2階大ホール
(直接会場へ)

演奏会 | 午後2時40分～3時

北海学園大学吹奏楽団によるミニコンサートをお楽しみください!

2階大ホール
(直接会場へ)

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
(直接会場へ)

●区役所3階食堂で、午前11時からヘルシー定食(1食500円・限定70食)を提供しています!



さわやが ウォーキング

参加には予約が必要です

開催日時: 9月29日(金)

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、屋内で行われる健康フェアをお楽しみください(中止の連絡はしません)。

札幌市コールセンターで9月11日(月)から受け付け開始

☎222-4894 午前8時～午後9時(年中無休)

○参加は無料です。運動靴と歩きやすい服装でご参加ください。

月寒公園内を経験(健脚者、初心者)に合わせ楽しく歩きます。ウォーキングの時間は1時間程度です。



昨年のウォーキングの様子

9月と10月は「とよひら元気大作戦!!月間」です。
本誌区版4ページのイベントカレンダーもぜひご覧ください!

