



寒い季節も外に出て健康づくり!!

稲穂金山健康づくり事業

3/6

(月)開催

# 健康っていいね♪ 稲穂金山

日時：令和5年3月6日(月) 午前 11時 00 分から 12 時 00 分まで

※いなかな福祉デー(裏面)に合わせて実施するため、イベント終了後、移動販売車によるお買い物(野菜・果物・魚など)もお楽しみいただけます。

会場：稲穂会館(稲穂3条5丁目 国道5号線沿い)

定員：50名程度

参加費：無料 原則、頁下の申込先(稲穂金山まちづくりセンター・Tel684-4020)へ事前の申し込みをお願いします。なお、当日は空きがある場合は参加できます。

服装：体組成計等により測定するので動きやすい服装を

♪ 参加された方に「ていぬくんイラスト入りタオル」と粗品をプレゼントします。♪

※開始 10 分前に集合し、前半と後半に分かれ、それぞれのエリアをおよそ 30 分ずつ体験してもらいます。

## ◆ 1階 光星の間 ~ 鑑賞エリア

稲穂中学校 吹奏楽部 ☆ ミニコンサート ♪ ♪

(11:00~11:30 前半・11:30~12:00 後半)

稲穂中学校吹奏楽部の皆さんの9月の文化祭での演奏の様子をDVDに撮影させていただきました。正味 20 分程度の迫力ある演奏を♪どうぞお楽しみに!

また、視聴後には、コロナにおいても負けないで練習することへの励みとなるようなメッセージをお書きいただくと嬉しいです。



## ◆ 2階 暁星耕楽の間 ~ 健康エリア

★体組成&血管年齢&血圧測定

(11:00~11:30 前半

・11:30~12:00 後半)

体組成計と血管年齢測定計、血圧計で体をチェックしてみましょう。

注意：体組成計は素足で測定しますので動きやすい服装で

スタッフ：

- ・イムス札幌内科リハビリテーション病院
- ・手稲区第2地域包括支援センター
- ・手稲区役所保健福祉部(保健師)



★元気でいられる

健康相談・情報コーナー

(11:00~11:30 前半

・11:30~12:00 後半)

- ・測定結果に基づくアドバイス
- ・健康に関するパンフレットコーナー
- ・健康、介護予防等の相談コーナー
- ・健康体操

スタッフ：

- ・イムス札幌内科リハビリテーション病院(看護師など)
- ・介護予防センター稲穂・金山・星置



主催：稲穂金山活性化推進委員会(稲穂金山連合町内会連絡協議会、稲穂金山地区社会福祉協議会福祉のまち推進センター、イムス札幌内科リハビリテーション病院、札幌市手稲区第2地域包括支援センター、札幌市手稲区介護予防センター稲穂・金山・星置)  
協力：稲穂豊友クラブ、金山金寿会、手稲区保健福祉部保健福祉課/健康・子ども課

申込・お問い合わせ先 稲穂金山まちづくりセンター ☎684-4020

