



3/3(火)
開催

稲穂金山健康づくり事業

健康っていいね♪稲穂金山

日時：令和8年3月3日（火）午前10時から12時まで

①10時～10時30分まで受付35名

②11時～11時30分まで受付35名

会場：稲穂会館（稲穂3条5丁目 国道5号線沿い）

定員：先着70名 事前の申込をお願いします。

2/2（月）から予約受付開始

申込先（稲穂金山まちづくりセンター・TEL 011-684-4020）

参加費：無料

服装：動きやすい服装でお越しください。

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

2階暁星耕楽の間 健康チェック

★健康チェック

血圧測定、体組成、骨密度測定、血管年齢、野菜摂取量測定で体をチェックしてみましょう。

※体組成計と骨密度測定は、素足で測定します。

★健康相談

- ・測定結果に基づくアドバイス
- ・健康、介護予防等の相談コーナー

2階暁星耕楽の間 体力測定

リハビリスタッフ（理学療法士や作業療法士）が体力を測定し、結果をグラフにしてお渡しします。測定後の相談もお受けします。

- ・握力
- ・下肢筋力
- ・その場でのバランス機能
- ・重心移動した際のバランス機能
- ・歩行能力
- ・ロコモチェック

※体調により測定を制限させていただく場合があります。

1階光星の間 健康チェック・相談コーナー

★睡眠チェック

睡眠状態を簡易的にチェックします。

★お薬相談コーナー

薬剤師が相談をお受けします。お薬手帳をお持ち下さい。

※内容は変更になる場合があります。



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・稲穂金山地区福祉のまち推進センター・イムス札幌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・手稲区市民部稲穂金山まちづくりセンター・手稲区保健福祉部保健福祉課／健康子ども課
札幌薬剤師会手稲支部・札幌ヤクルト販売株式会社・カゴメ株式会社北海道支店

申込・お問い合わせ先：稲穂金山まちづくりセンター ☎011-684-4020