

もっと元気! ずっと健康!

# けんこうフェスタ

2019 in ちゅうおう

## & 健康づくりセンターフェスタ

参加無料

9月28日 土 10:00 ~ 14:00

札幌市中央保健センター 1・2・5階  
(けんこうフェスタ2019 inちゅうおう)

中央健康づくりセンター 3・4階  
(健康づくりセンターフェスタ)

札幌市中央区南3条西11丁目



### 駐車場の利用について

駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関の利用について、ご協力をお願いします。

## スタンプラリー

開催!

スタンプラリーにご参加いただいた方に抽選で...

北海道コンサドーレ札幌  
ペア観戦チケット

レバンガ北海道  
ペア観戦チケット

エスポラーダ北海道  
ペア観戦チケット

各種ペア観戦チケットをプレゼント!  
ご家族、お友達をお誘いの上、奮ってご参加下さい!

参加者全員に、けんこうフェスタ  
オリジナルタオルをプレゼント!



### 主催 けんこうフェスタinちゅうおう実行委員会

(一社)札幌市医師会中央区東支部・(一社)札幌市医師会中央区西支部・(一社)札幌歯科医師会中央支部・(一社)札幌薬剤師会中央支部・(特非)札幌鍼灸柔整マッサージ師会中央支部・(公財)北海道対がん協会札幌がん検診センター・(公大)札幌市立大学・札幌市中央区社会福祉協議会・中央区健康づくり元気会・中央区食生活改善推進員協議会・(一財)さっぽろ健康スポーツ財団札幌市健康づくりセンター・札幌市中央区保健福祉部

協賛 ホクレン・雪印メグミルク(株)・ポッカサッポロ北海道(株)・(株)エム・マツバラ・総合商研(株)・大塚製薬(株)・(株)伊藤園・(株)スポーツハウス・(公社)北海道理学療法士会・(株)ウチダシステムズ・(一社)北海道乳業協会・損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社・(有)ダンススタジオマインド・カルビー株式会社

お問い合わせ 札幌市中央区健康・子ども課 TEL 011-511-7223



歯ブラシ  
プレゼント

5F

健康

はり・マッサージに関する相談コーナー

お口の健口チェック ◆むし歯、歯周病菌のチェック ◆口臭測定 ◆歯科相談

4Fへ来館された方には、健康づくりセンターフェスタ  
記念品をプレゼント!! ※記念品はなくなり次第終了となります。

\*運動及びプログラムに参加される方は必ず**上靴**をお持ちください。  
それ以外の方はスリッパでも可。

運動フロア

- ◆運動フロア無料開放.....9:30~20:30
  - ◆各年代向け運動体験プログラム
  - ※ 1. 高齢者のための基礎体力づくり講座【対象:65歳以上】...9:45~10:45
  - ※ 2. こどもヒップホップ【対象:4歳~小2】.....11:00~11:45
  - ※ 3. こどもの運動遊び【対象:4歳~小2】.....11:50~12:40
  - 4. エアロマラソン【対象:成人】.....13:00~14:30
  - 5. 管理栄養士講話、健康ドリンク試飲.....14:35~14:50
  - 6. 土曜のゆったりヨガ【対象:成人】.....15:00~16:00
- 2.担当:スタジオマインドインストラクター 満藤 弘 6.担当:嶺 努

フィットネス体験

※マークがついているプログラムは参加特典あり

4F

健康づくり  
センター  
フェスタ

ストレッチルーム

※◆こども体力チャレンジ【対象:4歳~小2】...10:00~12:00

研修室

※◆医師による健康講座【生活習慣病】...11:00~12:00



健康

新規予約で  
記念品  
プレゼント

ヘルスチェック

- ◆骨密度測定(先着150名) ◆体脂肪測定 ◆脚筋力測定
- ◆乳和食紹介コーナー (一社)北海道乳業協会)
- ◆関節の元気度測定コーナー (公社)北海道理学療法士会)
- ◆ロコモチェックコーナー (大塚製薬(株))
- ◆健康度測定予約キャンペーンブース



3F

健康づくり  
センター  
フェスタ

2F

食・生活衛生

中央区食生活改善展 テーマ「上手に減塩」

- ◆試食コーナー(先着200食).....11:00~
- ◆パネル展示 ◆食生活改善推進員の活動紹介

食品衛生 テーマ「食中毒に気をつけよう！」

- ◆パネル展示 ◆キッチンメールの配布 ◆啓発品の配布

札幌市立大学活動紹介

- ◆パネル展示 ~「居住と食」から健康を考える~



1F

健康づくり

保健センターを出発し札幌市資料館側から医大前をぐるり2.5km

ファミリーウォーキング.....11:00~(10:45 受付)

元気会活動紹介 ◆元気会活動紹介パネル展

がん予防啓発 ◆パネル展 ◆乳房触診モデル展示

健康

医師の健康相談 ◆医師による個別相談

薬剤師の健康相談 ◆薬剤師による個別相談 ◆脳年齢測定(先着40名)

介護・福祉

知っ得!認知症 ◆パネル展示 ◆保健師による個別相談

健康長寿を目指そう ◆パネル展示

こころの健康づくり ◆パネル展示 ◆パンフレット配布

自立支援協議会 ◆作品・パンフレット展示

赤い羽根共同募金

測定

美肌チェック 血管年齢測定  
ウォーキングアプリのご紹介

子育て

こそだてインフォメーション  
“キッズお楽しみコーナー”

- ◆身長、体重、手形カードプレゼント
- ◆木のおもちゃ・手作りおもちゃコーナー
- ◆子育て情報の提供

