

・コレステロールや肝機能の血液検査が高かった…
・肥満を解消したい



今からはじめる

若い女性のための ヘルスケア講座

生活習慣病の予防や日頃の健康増進に役立つ

栄養講話と運動実践の講座です。(定員20名先着順)

* 令和3年度 * 毎月1回 火曜日 時間11:00~12:00

4月13日	7月13日	10月12日	1月11日
5月11日	8月10日	11月9日	2月8日
6月15日	9月14日	12月14日	3月22日

※申込受付は開催日の1か月前からとなります。



一般財団法人

札幌市スポーツ協会

栄養講話 (30分)

生活習慣病予防について
(メタボ・コレステロール・肝機能等)

運動実技 (30分)

在宅で出来る運動実技含む
※動きやすい服装でお越し下さい

場所 3階健診フロア

料金 500円 (税込)

※別途施設使用料がかかります

申し込み方法 :

お電話または来館

(011) 562 - 8700

※日、月、祝日を除く 8:30~17:15

札幌市中央健康づくりセンター

3階 健診フロア

〒060-0063

札幌市中央区南3条西11丁目331

TEL(011)562-8700 / FAX(011)562-2130

■地下鉄東西線

西11丁目駅下車
2番出口から徒歩5分

■市電

中央区役所前下車
徒歩3分



無料駐車場完備

●施設内立体駐車場50台

※車高1.53m以上、車幅1.8m以上の車の方は隣の中央区役所駐車場をご利用下さい、

