# はほうくりセンターフェスタ 2023 3023 3023



ବ୍ୟବ୍ୟବର

# 9<sub>月</sub>3<sub>日</sub>(日)

9:00~14:00

→ご来場の皆様へ

3F・4F 先着で プレゼント! お<sup>楽しみに~</sup>

参加無料

会場:中央健康づくりセンター

<mark>(3階・</mark>健診フロア/4階・<mark>運動フロア)</mark>

◆ 4F 運動フロア 無料開放 9:00~18:00





「安全に運動するために」

~あなたの心臓を守りましょう~

11:15~11:45 4F 運動フロア





### 中央健康づくりセンター

〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目331

1LO11-562-8700



(公社)北海道理学療法士会

(株)スポーツハウス 大塚製薬(株)



// FIT BODY LAB



札幌市健康づくりセンター指定管理者

-般財団法人 札幌市スポーツ協会

# 健康づくりセンターフェスタ2023のちゅうおう

36 健診フロア

9:00~14:00

※時間内測定できます

#### からだ測定コーナー

- ◆体脂肪測定
- ◆脚筋力·握力測定
- ◆足指力測定
- ◆歩行速度など……12:00~12:30 は受付休止

◆:(公社)北海道理学療法士会

#### 栄養バランスチェックコーナー

10食品群シートを活用し、まんべんなく栄養が摂れているか チェックしてみましょう!



健康づくリセンターからの 情報をゲットしよう!

3F LINE 登録ご案内ブース

ブースで LINE 登録された方に 心ばかりの品をプレゼント





QR 1-1



3F 先着プレゼント!

SUNAO(スナオ)ビスケット サンプルプレゼント 100個

## **びゆきなかがあるかあるままる**らし



#### 4F 先着プレゼント!

北海道大雪山ゆきのみず

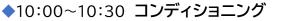
※なくなり次第終了となります



#### **4F** 協賛ブース

- ●ラクリスマッサージコーナー
- ▶野菜不足診断「ベジミル」 (ツルハドラッグ管理栄養士)
- ●ご紹介&試飲
  - ・カロリーメイトゼリー
  - ・カロリーメイトリキッド

#### 運動体験プログラム



~マッサージボールとストレッチポール~

◆10:40~11:00 メリハリ・ボディ~体幹&おしり~

#### 医師による健康講話

**♦**11:15~11:45 「安全に運動するために」

~あなたの心臓を守りましょう~

#### スペシャル自由参加プログラム

◆12:00~13:30 **エアロマラソン** 

\*10:35 に4F 受付にて整理券を配布します!

エアロマラソン終了後にじゃんけん大会を行います!

勝者には素敵なプレゼント!!





運動フロア



- ■地下鉄 東西線「西11丁目」駅 ②番出口
- ■市雷 中央区役所前
- ■じょうてつバス 真駒内線 南 54、南 64、南 4 「中央区役所前」
- ■ジェイ・アールバス 啓明線 西53「中央区役所前」



上靴・くつ袋

4F 運動フロアをご利用の方は**運動できる服装・タオル** 

#### 駐車場の利用について(施設内立体駐車場)

駐車場の混雑状況によって駐車できないことがあります。公共交通機関を利用してのご来館に ご協力をお願いします。

■利用できる車両

全長 5,050 mm以内、全幅 1,800 mm以内、全高 1,530 mm以内、重量 1,700 kg以内の車両

