

さっぽろウェルネス★ スタートプログラム

～『ツツケル』ために、まずは『ハジメル』から～

大好評!

健康といっても、運動や食事、睡眠など、気を付けることはたくさんあります。

大事と分かっていても後回しになっていませんか？

この「スタートプログラム」は、まずはできることから「ハジメル」
きっかけとして、あなたの健康にちょっと向き合う取り組みです！

自分らしい「ツツケル」を目指して、これを機会に、「ウェルネス」
始めてみませんか!?



募 集 期 間

1/30(木)から2/13(木)

プログラムの内容

札幌市ホームページを
チェック!

裏面にも掲載しています。



プログラムへの参加の流れ

- ① 左の2次元バーコードから札幌市公式ホームページにアクセスしてください。
- ② ホームページに掲載しているプログラムから気になるものをチェック!
- ③ ページ内のリンクから申込フォームにアクセスし、必要事項を入力の上、参加申し込みを行ってください
※参加申込多数の場合は抽選により参加者を決定。
- ④ プログラム参加の詳細について、実施団体から直接連絡があります。

さっぽろウェルネス★スタートプログラム参加者限定!!

賢者の食卓ダブルサポートを抽選で10名の方にプレゼント!



対 象 者

- ・申し込んだプログラムに一度でも参加した方

プレゼント方法

- ・対象者から抽選により当選者を決定。
- ・当選者には、プレゼントを直接郵送します。
※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

プログラム



パーソナルトレーニング&
栄養サポートプログラム

株式会社 SHARE

オススメポイント お1人お1人に合ったトレーニングと管理栄養士による食事指導を受けることができます!

日 程 2/27(木)、3/13(木)、3/27(木) (全3回)
時間/12:00~16:00

会 場 スマートウェイ苗穂店

参加条件 20歳以上(親子での参加可)

参加費 1,000円 **受付人数** 10名



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

ひざ痛&腰痛予防のための
運動プログラム

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

オススメポイント 理学療法士による関節の動きチェックと簡単な運動でひざ痛・腰痛を予防!

日 程 3/11(火)、3/18(火) (全2回)
時間/18:30~19:30

会 場 中島体育センター

参加条件 20歳以上

参加費 2,500円 **受付人数** 10名(最少催行人数5名)



トレーニングを「ハジメル」
全力サポートプログラム

株式会社 オカモト

オススメポイント インストラクターがみなさんの健康な身体づくりのためのマシントレーニングを指導!全4回全力でサポートします!

日 程 全4回。
各会場で日時が異なるため、ホームページをご確認ください。

会 場 札幌市内10店舗(申込時に実施希望店舗を選択)

参加条件 20歳以上

参加費 1,500円 **受付人数** 各店舗3名



親子で楽しく!
笑顔あふれる親子ヨガ体験

株式会社 オカモト

オススメポイント 身体を上手に使うための動きを親子で学びます。楽しみながら親子一緒に体力づくり!

日 程 3/8(土)、3/20(木・祝) (全2回)
時間/9:30~10:30

会 場 JOYFIT札幌平岡公園

参加条件 5歳(年中)~小学生とその保護者

参加費 1,000円 **受付人数** 10組(子ども1名と保護者1名)



初めてのスポーツジム

SDエンターテイメント 株式会社

オススメポイント 体組成測定で自分の身体を知ることから始め、ジムツアーでマシンの使い方を丁寧に教わり、個々に合ったトレーニングで無理なくジムデビューができる、初めての方に安心のプログラムです!

日 程 2/28(金)、3/7(金)、3/14(金) (全3回)
時間/10時・13時・19時から(申込時に希望時間を選択)

会 場 SDフィットネス24 札幌白石店

参加条件 18歳以上

参加費 1,500円 **受付人数** 各実施時間につき5名



初めてのマシンピラティス

SDエンターテイメント 株式会社

オススメポイント 「リフォーマー」というピラティス専用マシンを用いたプログラムを体験! ピラティスが気になっている方はぜひご参加ください!

日 程 2/27(木)、3/6(木)、3/13(木) (全3回)
時間/11時・19時から(申込時に希望時間を選択)

会 場 スターピラティス札幌大通スタジオ

参加条件 女性限定、18歳以上

参加費 1,500円 **受付人数** 各実施時間につき10名

★各プログラムのより詳細な内容は、ホームページをご覧ください(表面の2次元バーコードからアクセス!)