



健康づくりセンター
保健師&運動指導員による健康講座

講話 30 分
+
運動 30 分

よりよい睡眠のために

なぜ睡眠が大切なのか？睡眠の問題が慢性化するとどうなるのか？
よりよい睡眠をとるための知識を学びませんか？

- ◇日 時 令和 8 年 2 月 19 日 (木) 11:30~12:30
- ◇会 場 中央健康づくりセンター (受付: 4 階、会場: 5 階)
- ◇定 員 15 名 (先着順)
- ◇受 講 料 500 円 (税込) ※施設利用料が別途必要です
- ◇申込期間 1 月 20 日 (火) 9:30~ ※定員になり次第締め切り

***運動実技がありますので、動きやすい服装でご参加ください。**

申込方法

ご来館またはお電話・FAX にてお申込みください。

※FAX の場合は下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

- ①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所
- ⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号 (お持ちの方のみ)

ご来館: 専用申込用紙

TEL: (011) 562-8700

FAX: (011) 562-2130



お知らせ！

健康度測定を受診されて、減免対象者 (施設利用料が免除または減額) となった方は、
年に 2 講座を無料で受講できます。★受診日より 1 年間有効... 各講座 10 名程度

お申込み・お問合せ

中央健康づくりセンター

〒060-0063 中央区南 3 条西 11 丁目 331

☎ (011) 562-8700

札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会