

# やまはな ハツラツ 健康教室

令和6年  
10月19日(土)  
10:00~11:30  
(9:45 受付)



※測定・体験コーナーは  
10:35 頃開始

年に1度は健康チェックを！ 山鼻かしわ児童会館

介護予防で  
健康長寿！

健康測定（体組成・  
血管年齢…）など

遊びに  
チャレンジ♪  
ふれあい交流など



詳しくは裏面をご覧ください

(南 15 条西 8 丁目)



!児童会館には駐車できません。

!自転車は決められた場所に駐  
輪してください。

参加対象：

山鼻地区にお住まいの方

参加費：無料

参加方法：事前予約 (9月17日(火) 受付開始・先着30名)

参加ご希望の方は下記にて事前予約をお願いいたします。

「氏名（ふりがな）」、「住所」、「電話番号」をお知らせください。

TEL：011-511-6371 (山鼻まちづくりセンター 平日8:45-17:15)

参加賞もあります。お気軽にお申込みください！！

# プログラム

9:45～受付開始

10:00～10:35 体操と交流会

□□モ体操・ふれあい交流



10:35～11:30 健康測定・遊びコーナー

体組成・血管年齢・バランス機能・口腔機能・握力測定  
射的、むかし遊び など

※プログラムは予告なく変更・中止する可能性があります。



## 服装・持ち物のご注意点

- ★軽い運動をするため、タオルや飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。
- ★測定コーナーでは裸足になる必要がありますので、脱ぎづらいタイツ等は避けるようお願いいたします。

## 主催 共催

山鼻地区福祉のまち推進センター  
山鼻かしわ児童会館 札幌市中央区社会福祉協議会  
札幌市中央区第3地域包括支援センター  
札幌市中央区介護予防センター旭ヶ丘  
第2層生活支援コーディネーター

## 協力

札幌市中央区保健福祉部 保健福祉課 健康・子ども課  
札幌西円山病院 せいとく介護こども福祉専門学校