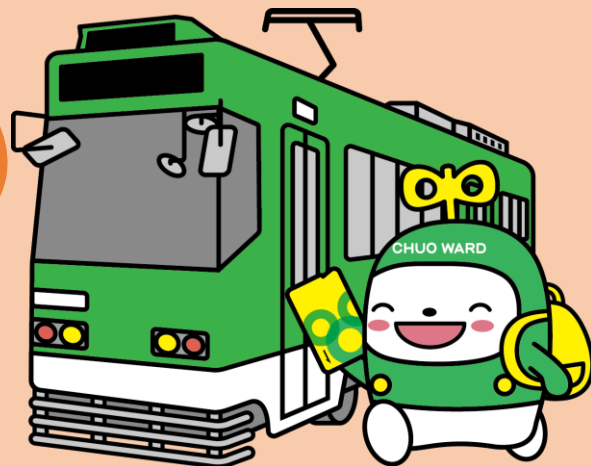


やまはな ヘルシー ウォーキング

第2回



山鼻地区でスタンプを集めるウォーキングラリー企画！
ご自身のペースで身近な場所をウォーキングしながら、スタンプ
を集めてみませんか？期間終了後にスタンプ帳を提出していただ
くことで、参加賞をお渡しいたします。

スタンプ1個からでも参加OK！お気軽にご参加ください。

実施期間：令和8年10月1日(木)～令和8年10月30日(金)

参加条件：山鼻地区在住のおおむね65歳以上の方

申込方法：介護予防センター旭ヶ丘

(電話:011-532-6110)まで電話連絡

事前申し込み必須

申込期間：令和8年9月1日(火)9:00～

令和8年9月18日(金)17:00まで

定 員：先着50名

オリエンテーション&みんなでウォーキングも開催♪

10月5日(月)10:00～11:30

集合・解散場所：山鼻会館

★やまはなヘルシーウォーキングの参加ルールをご説明したあとに、
約3キロのウォーキングをします。

※オリエンテーションへの参加は必須ではありません。

☂ 雨天の場合は、
屋内で運動を行います

お申込み・お問い合わせはこちら

介護予防センター旭ヶ丘 (011-532-6110) まで

【主催】山鼻町内会連合会

【共催】中央区第3地域包括支援センター 中央区社会福祉協議会 第2層生活支援コーディネーター
介護予防センター旭ヶ丘 中央区健康・子ども課

【協力】ファミリークリニックさっぽろ山鼻

やまはな ヘルシーウォーキング

お申込み後の流れ

①9月末までに、介護予防センターから「参加ルール」「スタンプ帳」「ウォーキングマップ」を郵送いたします。

②イベント実施期間内に「ウォーキングマップ」をもとに、山鼻地区を歩いて回り、各会場に設置されているスタンプを「スタンプ帳」に押します。

※会場によって押印可能な曜日・時間が異なりますのでご注意ください。

③期間終了後、「スタンプ帳」を参加ルールに記載している参加賞引き換え会場にご持参ください。スタンプ帳をご持参いただいた方を対象に、参加賞を贈呈いたします。

スタンプ設置場所

山鼻まちづくりセンター（南23西10）・エンジェル（南15西7）
第3地域包括支援センター（南19西8）・ユウセイ薬局中央店（南15西11）
コミュニティスペースやまてら（南22西9）・護国神社（南15西5）
札幌バプテスト教会（南22西14）・さくら薬局札幌山鼻南店（南27西13）
水道記念館（伏見4丁目）・フーズセンターやまもと（南17西15）

よくあるご質問

Q.毎日スタンプを押さなければならないですか？

A.いいえ。イベント期間内に1日、1ヶ所でもスタンプを押すことができているとOKです。お天気や体調を見ながらご参加ください。

Q.スタンプ設置場所すべてをまわらないといけませんか？

A.いいえ。ご自宅から行きやすい場所だけまわっていただいてもOKです。

Q.参加賞引き換え日がどの日も都合が悪いです。どうしたらよいですか？

A.介護予防センター旭ヶ丘（☎011-532-6110）までご相談ください。

お申込み・お問い合わせ先
介護予防センター旭ヶ丘（☎011-532-6110）