

やまはな ハツラツ 健康教室

令和8年
10月17日(土)

10:00~11:30
(9:45 受付)

※測定・体験コーナーは
10:30 開始



年に1度は健康チェックを！

**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

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(木) 受付開始・先着 30名)

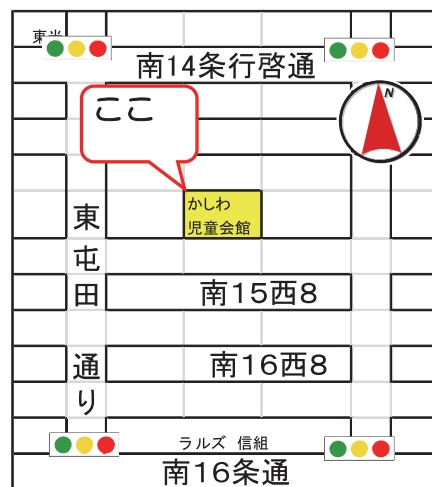
参加ご希望の方は下記にて事前予約をお願いいたします。

「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！！

山鼻かしわ児童会館
(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。

プログラム

9:45～受付開始

10:00～10:30 体操と交流会

サッポロスマイル体操・ふれあい交流



10:30～11:30 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、上靴・タオル・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。

★一部の測定コーナーで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にお願いいたします。

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 健康・子ども課
札幌西円山病院 北星学園女子中学高等学校 YWCA