

今日からこつこつ。目指せ! 健やか家族!!

～健康寿命をのばしましょう!～

みんなでみに区る

健康まつり

2015

平成27年9月30日(水)

10:00～15:30

会場 午前の部 / 南区民センター (南区真駒内幸町2丁目)
午後の部 / まこまる (旧真物内緑小学校) 内
札幌市立大学COCキャンパス まちの学校
(南区真駒内幸町2丁目)

来場者プレゼント

アンケートにお答えいただいた
先着300名様に
飲み物&記念品差し上げます



午前の部

健康度チェック!

★印のコーナーは事前に整理券を配布します。各コーナー1人1枚のお渡しになります。

★骨密度測定&がん予防

★歯科ドック

★肺年齢測定

★体力測定

★薬の健康相談&体内酸化度チェック

★血管年齢測定

物忘れ・生活機能チェック

はり・温灸・あんま・指圧・マッサージ体験

子ども向け



きつず★スペース (親子で自由あそび、大型絵本読み聞かせ、先着30名のママに骨密度測定の整理券をプレゼント)

おもちゃライブラリー

おもちゃクリニック (壊れたおもちゃ直します)

ベビーちょこつとマッサージ

親子でチャレンジ「ラップでおにぎり」

健康情報パネル展

健康寿命

生活習慣病予防

健康づくりグループの活動紹介

こころの健康

食生活情報



みんなで食育「たのしいな 食のべんきょう」

南区食生活改善展 試食150食

男厨会活動発表 試食100食

野菜たっぷりヘルシー定食 (限定50食)
(南保健センター管理栄養士献立作成)
南区校所食堂で11:00から販売します。 470円

食中毒を防ごう! ～食べたいままの生虫～

キノコの展示・相談



午後の部

札幌市立大学COC事業 12:00～15:30

TEL 506-6675 FAX 506-6676 E-MAIL jim-ccc@rcu.ac.jp

健康相談 まちの健康応援室開室セレモニー
健康チェック (血圧、骨密度、体脂肪率など)

健康講話 13:00～14:30

「ロコモを予防して…のぼそう健康寿命!」

講師 五輪橋産科婦人科小児科病院 医師
丸山淳士 先生



詳細は会場をご覧ください。

お問い合わせ先

南保健センター (南区真駒内幸町1丁目 TEL 581-6211)

Copyright © 2015 RCU