

健康づくりフェスティバル イベント項目一覧

	ブース名
1	腕相撲
2	介護健康相談
3	測定結果相談
4	展示品
5	閉眼片足立ち測定
6	全身反応測定
7	座位前屈測定
8	輪投げ
9	スロットボール
10	脳年齢測定
11	5メートル歩行
12	5回立ち座り
13	ボディチェッカー
14	血圧測定
15	骨密度測定
16	握力・足の指力測定
17	身長・体組成測定

健康づくりフェスティバル 各種測定項目一覧

- ・骨密度測定
- ・脳年齢診断
- ・体組成測定
- ・血圧測定
- ・体力測定
- ・ボディチェッカー

健康づくりフェスティバル

2023.9

1. 特定健診で健康状態を知ろう！
2. 規則正しい食生活、適度な運動での生活習慣！
3. 必要な治療で病気を予防！
4. すこやか倶楽部、サロンへの参加で介護予防へ！

健康づくりフェスティバル 高齢者元気マップ↓

菊の里地区高齢者元気マップ

～詳しくは各連絡先にお問い合わせ下さい～

札幌市白石区マスコットキャラクターしらかば
札幌市保健キャラクターかよるん
札幌市保健キャラクターまもりん
札幌市保健キャラクターまもりん
札幌市保健キャラクターまもりん
札幌市保健キャラクターまもりん

ブルー色が運動の場だよ！
ピンク色が交流の場だよ！
勇気をだして参加してみよう～
ご連絡お待ちしております。

<p>米里町内会館：米里 3条 1丁目 6-10</p> <p>福祉の日(サロン) 日 時：毎週金曜日 10:00～10:45 内 容：タオル体操・リズム体操・ボール体操など 会 費：無料 連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700</p> <p>すこやか倶楽部 日 時：原則第2火曜日 14:00～14:45 8月・9月・10月 わいわい公園 9時～9時半 内 容：リズム体操、転倒・認知症予防教室など 会 費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>	<p>東米里福祉会館：東米里 2157番地</p> <p>すこやか倶楽部 日 時：原則第1火曜日 14:00～14:45 内 容：リズム体操、転倒・認知症予防教室など 会 費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>正派 翔龍流 日 時：毎週金曜 13:00～16:30 内 容：日本舞踊・新舞踊・尺八 会 費：月4000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>
---	---

<p>菊水元町地区センター：菊水元町 5条 2丁目 4-20</p> <p>コスモスダンスサークル 日 時：毎週金曜日/月3日 19:15～20:45 内 容：社交ダンス 会 費：月 4000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>菊の里フロアカーリング同好会 日 時：毎週月曜日 13:00～15:30 内 容：フロアカーリング 会 費：年間 3600円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>NARU ZUMBAサークル 日 時：不定期/月2回 13:00～14:30 内 容：ZUMBAダンス 会 費：月 1500円～1700円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 <small>※地区センターが使用できない場合は菊水元町地区センターとなります。</small></p> <p>しらかば歩こう会+1(プラスワン) 日 時：16月～10月 第2水曜日 9:00～10:00 内 容：ウォーキング・ラジオ体操など 場 所：菊水元町しらかば公園 連絡先：菊の里地区福祉まち事務所 871-2448</p>	<p>3B体操デージー 日 時：毎週木曜日 10:00～11:30 内 容：ボール・ベル・ベルター 会 費：月 3000円 入会費：1000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>の会(女性対象) 日 時：毎週木曜日 13:00～17:00 内 容：麻雀 会 費：月 500円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>サロン茶茶 日 時：第3水曜日10:00～12:00 内 容：茶話会 会費150円 場 所：菊水元町4条2丁目(個人宅) 連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700</p>
---	--

<p>白菊会館：菊水元町 8条 1丁目 11-1</p> <p>サロンきらく 日 時：第3火曜日 10:00～12:00 内 容：茶話会・体操・健康講話など 会 費：無料 連絡先：予防センター菊の里 879-6012</p> <p>ふれあい広場 日 時：不定期/第1月曜日 10:00～11:00 内 容：体操、百人一首、フラワーアレンジなど 会 費：無料 連絡先：菊の里地区福祉まち事務所 871-2448</p>	<p>菊水元町南町内会館：菊水元町 7条 2丁目 6-5</p> <p>菊寿会(老人クラブ) 日 時：第1・3日曜日 10:00～16:00 内 容：カラオケ・麻雀・茶話会・バーナブルブ 会 費：年 会 費 2000円 連絡先：白石区保健福祉課 861-2443</p> <p>お茶の間サロンゆうゆう 日 時：第3金曜日10:30～14:00 内 容：カーリングコン・茶話会・体操・脳トレ等 会 費：無料 連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700</p> <p>スマイルサークル 日 時：毎週水曜日 10:00～11:00 内 容：サッポロスマイル体操・ストレッチなど 会 費：月 500円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>すこやか倶楽部 日 時：原則第1木曜日 14:00～14:45 8月・9月・10月 菊の子公園 9時～9時半 内 容：リズム体操、転倒・認知症予防教室など 会 費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>
---	---

<p>菊水元町会館：菊水元町 2条 1丁目 8-4</p> <p>すこやか倶楽部 日 時：原則第4火曜日 14:00～14:45 8月・9月・10月 菊公園 9時～9時半 内 容：リズム体操、転倒・認知症予防教室など 会 費：無料 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>菊元スマイル 日 時：毎週金曜日10:00～15:00 内 容：サッポロスマイル体操・ボール体操など 会 費：月 1000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>	<p>作成機関 白石区保健福祉課保健支援係 白石区社会福祉協議会・生活支援推進員 白石区第2地域包括支援センター 白石区介護予防センター菊の里 (令和5年7月更新)</p>
--	---

健康づくりフェスティバル 高齢者元気マップ↑