

今日からみんなでイキイキ生活！！

# 白石すこやかフェスタ

2023

参加費無料

## 白石歴しるべ区民ウォーキング 同時開催！（定員：50名、約3km）

（白石区民限定、事前申込要・応募多数時抽選）  
※参加賞あり

令和5年（2023年）

**11月11日（土）**  
**10：00～13：00**

白石区複合庁舎5階 区民センター

## 健康チェックコーナー

- 骨密度測定（定員：70名）
- 血管年齢測定（定員：70名）
- 血液中の酸素飽和度測定（定員：200名）

（白石区民限定、事前申込要・応募多数時抽選）

絵本の読み聞かせや健康相談、試食、体験コーナー、パネルコーナーもあるよ！  
詳しくは裏面を見てね！

### 《お申込み》

区民ウォーキングと健康チェックコーナーは白石区民限定で事前のお申込みが必要です。

- 健康チェック3種類と区民ウォーキングの中から、第4希望まで選択のうえ、お申し込みください。
- 申込者多数の場合は、抽選となります。当選された方にのみ、11月7日（火）までに申込住所に整理券をお送りいたします。
- 健康チェックの測定時間については、こちらで指定させていただきます。当選通知に指定時間を記載いたします。時間変更のご希望は承れませんので、ご了承ください。
- 区民ウォーキングの受付は10時～10時15分（時間厳守）区民センターに集合となります。

申込先：WEB 又は 札幌市コールセンターへお電話でお申し込み下さい。

WEB <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

☎ 222-4894（年中無休、8時～21時）

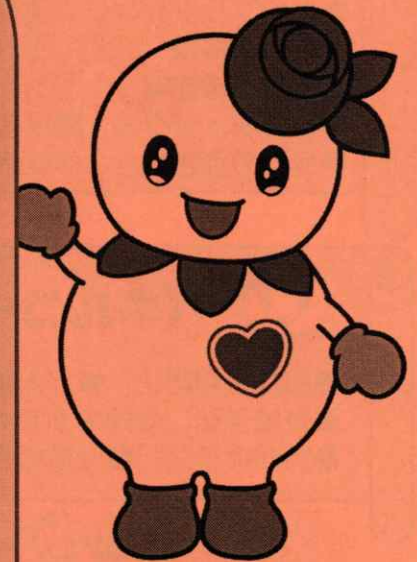
申込必要事項：氏名（漢字・ふりがな）、郵便番号、住所、電話番号、年齢、メールアドレス（WEB申込の方）、同伴者（介助者、幼児等）の人数・続柄）

申込期間：10月19日（木）～10月25日（水）

※電話は混雑してつながりにくい場合があります。

極力WEB申込をご利用ください。

《お申込みはこちら》



- 主催  
白石すこやかフェスタ  
実行委員会
- 協力  
介護予防センター

SAPPORO

問い合わせ先：白石区保健福祉部健康・子ども課 ☎862-1881



さっぽろ市  
02-Q03-23-1872  
R5-2-1213

# プログラム



## 白石歴しるべ区民ウォーキング【要申込】

白石区複合庁舎を発着地点として、約3kmのコースを歩きます。  
雨天時には、複合庁舎内で軽運動を実施します。  
当日は動きやすい服装でお越しください。



## 健康チェックコーナー【要申込】

骨密度測定、血管年齢測定、血液中の酸素飽和度測定

測定時間はこちらで指定させていただきます。  
当選通知（整理券）に指定時間を記載いたします。  
時間の指定及び変更は承れませんので、ご了承ください。



## 体験コーナー

- 歯のブラッシング 歯科衛生士による指導を随時行います。
- お口の体操 ①10:30~ ②11:30~
- 介護予防体操 ①10:15~ ②11:15~ ③12:15~
- ベジチェック® 簡単な機械操作でお好きな時に測定できます。
- 冬道の歩き方 作業療法士等による指導を随時行います。



## パネルコーナー

- 薬物乱用防止 ●がん検診PR ●快眠のススメ
- 結核予防、禁煙のすすめ ●冬道の歩き方 ●介護予防
- 認知症予防 ●児童虐待防止 ●食中毒予防



## 相談コーナー

- 歯科医師による  
お口（歯）の健康相談
- 薬剤師による  
お薬相談
- はりきゅうマッサージ師による  
はりきゅうマッサージなどに  
関する相談



## 絵本コーナー

読み聞かせボランティア  
「すてっぴ」による  
絵本の読み聞かせ  
①10:30~  
②11:30~  
③12:30~

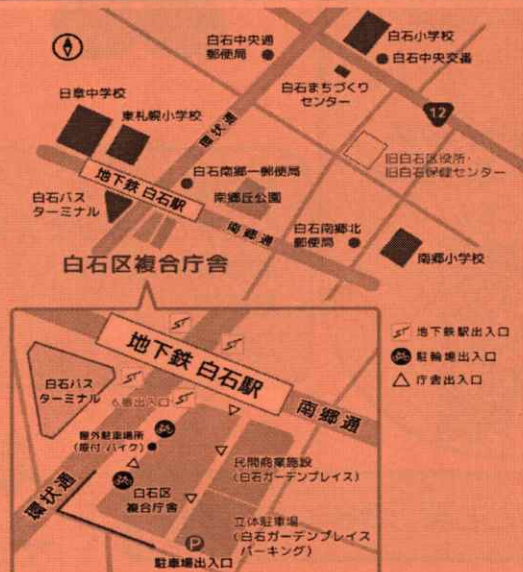


## 試食コーナー

11時から

野菜たっぷりカラフルピラフ  
とスープのセット  
（限定150食）

整理券が必要です。  
当日会場内で配布します。



■当日、発熱などにより体調が悪い方は、来場をお控えください。

■会場入口には、マスクをご用意しております。必要に応じて、ご使用ください。

■プログラムは予定です。当日、やむなく中止する場合がありますので、ご了承ください。

〒003-8612

札幌市白石区南郷通1丁目南8-1（複合庁舎5階）

【公共交通機関をご利用の方】

●地下鉄東西線「白石駅」6番出口直結

●中央バス「地下鉄白石駅」下車徒歩1分

（白22・白23・白24・白30・東60・72）

※駐車場の台数には限りがあります。