

いきいき健康フェア

in 青葉 2022

日時 令和4年 **11月10日(木)** 10時~12時

会場 青葉会館 (青葉町3丁目2-26)

定員 **30人**

学 ぶ

健康診断の結果を
健康づくりに生かす
知恵を学びます

知 る

骨密度と血管年齢
を測定します

実践する

自宅でもできるストレッチと
筋力トレーニング
～雪道で転ばない体を目指して～

講師 札幌市健康づくりセンター
運動指導員



《申込方法》 電話でお申し込みください。

《申込期間》 10月19日(水)～10月21日(金) 受付時間 平日9時～16時
定員30人のため抽選となります。
抽選結果は、11月2日までに当選された方にのみハガキでお知らせします。

《申込先・問い合わせ》 青葉まちづくりセンター (電話 892-8177)
厚別区保健センター 健やか推進係 (電話 895-1881)