

オリンピック金メダリスト
阿部 雅司さんの指導による



シニア健康体操

+ 脳内年齢測定

脳の認知機能が
年齢相応なのかを
2分で判定

ベジチェック

野菜が足りて
いるかが30秒で
わかる!

日時 令和 5 年 11 月 7 日(火) 午後1時00分~3時00分

会場 北郷東会館(北郷3条6丁目 8-27)

参加費 無 料

内 容

リレハンメル五輪ノルディック複合金メダリスト 阿部雅司さんの指導による、転倒防止、運動不足などに効果的な体操です。

希望の方は、明治安田生命による、「脳内年齢測定」と「ベジチェック」(手のひらで野菜摂取量を推定)を行っています。

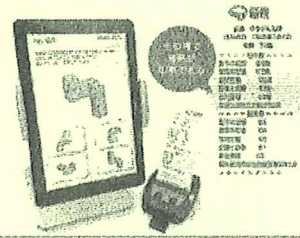
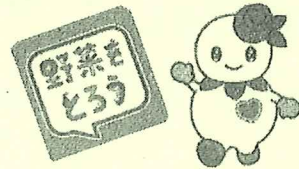
脳年齢を2分で簡単にチェック!
「脳年齢測定器」

その他

動きやすい服装でご参加ください。
(東会館は外靴で参加が可能です。)
飲み物はこちらで用意しています。

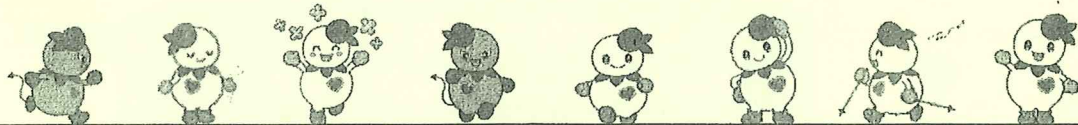
申し込み

10/30(月)までに下記へおねがいします。



阿部雅司さんプロフィール

北海道留萌郡小平町出身。オリンピックでは、1988年カルガリー大会、1992年アルベールビル大会、1994年リレハンメル大会に出場。リレハンメル大会では、スキー・ノルディック複合団体で金メダルを獲得されました。現在は、北海道名寄市の特別参与と札幌オリンピックミュージアム名誉館長を兼任されています。



☆ お申込み・お問合せ先 ☆

北白石まちづくりセンター 電話 874-0293

主催 ●北白石連合町内会厚生部 ●札幌市スポーツ局 協力●明治安田生命

元気いっぱい健やか生活 ~北白石から元気発信~



令和5年度 第23回北白石地区

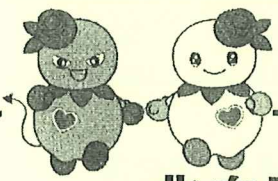
健康づくり教室に参加しませんか!

元気で楽しい人生を送るために、健康について一緒に考えてみませんか!
この教室に参加して、毎日の健康づくりに役立てましょう!

日時・場所	テーマ・内容	担当者
<p>【1回目】 9月21日(木) 13:30~15:00 北郷瑞穂会館 (北郷8条9丁目1)</p> <p>申込〆切 9/13</p>	<p>☆早めに予防!☆ 『骨密度測定診断』</p> <p>『健康なカラダ体操』 昭和歌謡や演歌に合わせて、気軽に楽しく体操しましょう!動きやすい服装でご参加ください。</p>	<p>白石区保健福祉部 保健福祉課 垣保健師 ・子ども課 翠保健師</p> <p>健康づくりサポーター 大高 一郎さん</p>
<p>【2回目】 10月11日(水) 13:30~15:00 北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)</p> <p>申込〆切 10/3</p>	<p>☆血管の老化度をチェックしてみましよう☆ 『血管年齢測定』 指先に専用の機械を装着し、血管の脈度の速さや心拍間の変化を測定します。</p> <p>☆おなじみ野村先生の講演☆ 『認知症の知識と予防』</p>	<p>白石区保健福祉部 保健福祉課 板垣保健師 健康・子ども課 金澤保健師</p> <p>野村内科医院長 野村 孝幸先生</p>
<p>【3回目】 11月7日(火) 13:00~15:00 北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)</p> <p>申込〆切 10/30</p>	<p>☆オリンピック金メダリストの指導による☆ 『シニア健康体操』 転倒防止、運動不足などに効果的な体操です。動きやすい服装でご参加ください。</p> <p>☆脳の認知機能と野菜不足度を判定☆ 『脳内年齢測定』『ベジチェック』</p>	<p>リレハンメル五輪 ノルディック複合 金メダリスト 阿部 雅司さん</p> <p>明治安田生命</p>

1回目は終了

★参加費は無料です★
申込はまちセンまでおねがいします。
3回全てに参加した方に皆勤賞を用意しています!



☆ お申込み・お問合せ先 ☆
北白石まちづくりセンター 電話 874-0293

主催 ●北白石連合町内会厚生部 ●札幌市医師会 ●札幌市スポーツ局 ●白石区保健福祉部
協力 ○ 明治安田生命