

注目の講座&企画をご紹介します

ホクノー健康ステーション

全て
0円

あなたを大切に育てる環境
北海道情報大学
Hokkaido Information University

× 子供から大人まで楽しく健康に ×

12月
15日
10:00~12:00
土曜OPEN

食と健康のイベント

北海道情報大学のご協力により、みなさんの健康意識を高めていただく催しを開催。



血管年齢・動脈硬化測定会

足がしびれたり冷たいといった症状や、歩くと痛みがあり、休むと治るといった状態を繰り返していませんか？近年、糖尿病患者の急増や社会の高齢化に伴い、下肢動脈疾患の患者さんが増えています。「血管年齢・動脈硬化測定会」では、専門の機器を使って、血管の硬さや詰まりを測定し(約5分)、皆さまの足の健康状態を判定します。

※腕と足首、それぞれまくり上げやすい服装でお越しください。

判定シート



血圧脈波検査装置

当日限定
約20名



食と健康教室

健康維持に欠かせない正しい食生活。普段の食事の栄養バランスは大丈夫ですか？また、どんな食材にどのような健康効果があるか気になりますか？「食と健康教室」では食品サンプル(ICチップ内蔵)を用いて簡単に食事の栄養バランスを測定したり、タブレット(iPad)を用いた健康クイズを通して、健康への理解を深めて頂けます。

お子さんにも好評の企画ですので、老若男女かかわらずご参加ください。



iPadを利用したクイズ



食品サンプルから
普段の食事を
トレイに乗せて測定!

お子様
向け

申込
不要

開催日

12月
20日

× 料理講座 第3回目 ×

“健口”メニュー 料理講座

要申込
先着15名

ホクノスーパーに並ぶその時々旬な食材を取り入れた料理講座を開催。今回は、**クリスマスにちなんだパーティーメニュー**。みんなでワイワイ試食会付き、お腹を空かしてご参加ください。

講師 新札幌いっただ歯科



新札幌いっただ歯科 管理栄養士 中村 悠央
新札幌いっただ歯科 管理栄養士 阿部 真弓

献立

主食:炊飯器で炊き込みピラフ
主菜:フライパンで簡単♪
クリスマスチキン
副菜:サンタのカプレーゼ
サラダ:クリスマスリースサラダ
デザート:ロールケーキ♪
ブッシュドノエル



●日 時:12月20日(木) 10:00~12:00

●申込期限:12月14日(金) 15:00まで

※調理は講師が実演します。調理器具やエプロン等の持参は不要です。



× 参加すればもっと健康に ×

ホクノー健康測定会

申込
不要

気負わずに参加できる健康測定会を定期開催

こちらのインボディ、たった1~2分で体を構成している成分や筋量のバランス等が測定できます。測定結果は紙でお渡し。つまずき・転倒の防止に向けた多くの気づきが得られます。



《健康測定会の概要》※内容は変更の可能性あり

日程	テーマ	内容(予定)
12/27(木) (10:00~12:00)	健康脳測定	脳活バランスー・嗅覚テスト 他
1/10(木) (10:00~12:00)	体組成測定 (敏捷性)	血圧・脈拍・血中酸素・InBody 棒反射テスト・足開閉テスト
1/24(木) (10:00~12:00)	体組成測定 (持久力)	血圧・脈拍・血中酸素・InBody 立ち座りテスト・6分間歩行

●開催時間:各回 10:00~12:00(随時受付)

※参加ご希望の方は、当日会場に直接お越しください(事前お申込み不要)。

※10時直後は混雑が予想されます。時間をずらしてご来場ください。

※測定内容が変更になる場合、順次ステーションからアナウンスします。

※動きやすく楽な服装でお越しください。