

# いわみざわ健康ひろばで

## 毎日を健康に



### いわみざわ健康ひろば

住所 3条西4丁目8番地2  
第2ポルタビル1階  
開館時間 午前10時～午後5時  
休館日 日曜日、祝日、年末年始  
駐車場 いわみざわ健康ひろばの利用時間は、であえーる岩見沢の駐車場が無料で利用できます  
電話番号 35局5138

平成29年4月にオープンして以来、健康づくりの拠点として活躍してきた「いわみざわ健康ひろば」では、毎日さまざまなイベントを行っています。いつまでも元気で健康に暮らすために、いわみざわ健康ひろばを利用してみませんか？

## 毎週木曜日は北大COI※の日 無料

健康ポイント  
2ポイント

北大COIの日は、健康コミュニティの推進を目的に、子どもから高齢者の方までを対象としたイベントを行っています。

### 北大COI

「食と健康の達人」をテーマに、「おいしい食と楽しい運動」で健康で笑顔あふれる幸せな生活を実現するため、北海道大学を中心に30社以上の企業による健康づくりプロジェクト

### カラオケ機器を使った 介護予防体操

午前10時～正午

音楽、映像に合わせて体を動かします。解説付きで誰でもでき、1人からでも利用できます。



### 手形をとろう！みんな でお絵かき

午前10時～午後5時



### 乳幼児の身長・体重測定

午前10時～午後5時

## 毎日 無料

### アール・ブリュット 展示

主に障がいを持つ方の芸術作品を展示。

### 健康測定

血圧や体組成、血管年齢、骨健康度の測定。  
※測定した結果を蓄積しているため、過去の結果との比較ができます。



## 毎週火曜日 無料

健康ポイント  
2ポイント

### 健康チェックの日

健康測定の結果をもとに、保健師や管理栄養士がアドバイスします。第2・4火曜日の午後は歯科衛生士のアドバイスも。

## 月1回

健康ポイント  
2ポイント

### フードデイ

管理栄養士による地元食材を使ったアイデア離乳食、健康的な食事の試食やレシピの紹介など。  
※日程など詳しくは、広報いわみざわの情報ひろばをご覧ください。

## 随時 無料



健康ポイント  
5ポイント(健診)  
2ポイント(保健事業)

### 各種保健事業

健診の申し込み、すこやか健診(成人健診)、レディース健診、お口いきいき教室、ひゃっぴい体操、介護者のつどいなどの保健事業を行っています。

問合先 岩見沢保健センター(4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25局5540