



# 外国人のための健康づくりセミナー Simple Steps to a Long Healthy Life

## 【概要】

開催日時：  
平成30年11月3日(土・祝)  
13:00-16:00

開催場所：  
札幌国際プラザ

主催：  
(公財)札幌国際プラザ

共催：  
札幌市保健福祉局、  
(一財)さっぽろ健康スポーツ  
財団

協力：  
NPO法人 札幌歩こう会、  
Hokkaido Multinational  
Support Community

札幌国際プラザでは、日本語を十分に使用・理解できない外国人住民も、健康に自立して生活ができるように、多言語での情報提供などの取り組みを続けています。

今回は「健康に長生きするために」というキーワードで、日常的な健康づくりにつながる講義(食事・運動・健診の重要性など)、質疑応答、手軽にできて楽しめる運動を組み合わせたセミナーを実施しました。

セミナー前半では、札幌市西区保健福祉部の松岡保健師が「健康寿命をのばすための日常生活での注意点」を分かりやすく説明。自分の食生活について不安に思っていることなど、参加者からの質問にも具体的にご回答いただきました。

後半は、中央健康づくりセンターの小塚指導員から、冬でも家の中でできるタオルを使ったストレッチを指導していただき、体を温めたところで、札幌歩こう会の指導員の皆さんと、創成川沿いのウォーキングに出発しました。6か国20名の参加者は、指導員の皆さんから創成川公園のモニュメントや歴史の説明を受けながら、秋晴れの下で、ウォーキングを楽しみました。

「札幌歩こう会」指導員の皆さんと  
記念撮影(創成川公園)

(公財)札幌国際プラザ 多文化交流部  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西3丁目 札幌MNビル3階  
TEL 011-211-2105 FAX 011-232-3833  
多文化交流部ホームページ [http://plaza-sapporo.or.jp/citizen\\_j/](http://plaza-sapporo.or.jp/citizen_j/)



西区保健福祉部健康・子ども課  
松岡 加小里保健師による講義



タオルを使った運動の体験

