

令和8年度

市民健康まつり

「みんなの健康・元気なあばしり
～たのしくはじめる健康習慣～」

日時: 10月4日(日)10:00 - 13:00

場所: 網走市役所(南5条東1丁目10)

※市役所の駐車場がご利用いただけます。



スタンプラリーで
健康グッズを
プレゼント!

12時から僕とじゃんけん!
勝った人には素敵な
景品をプレゼント!

こころ、からだ、運動等の健康に関するコーナーを開設!

- お楽しみ抽選コーナー
- カニチョツ筋コーナー
- 健康ポイントコーナー
- ニボグリラコーナー
- 歯科相談コーナー
- 体組成計コーナー
- 医療MaaS見学コーナー
- 作業療法士・理学療法士コーナー
- 健康測定コーナー
- お茶の間運動コーナー
- 健康相談コーナー
- こどもお楽しみコーナー
- 看護師体験コーナー
- からだ機能バランスチェックコーナー
- ノルディックウォーキングコーナー
- 食生活改善推進員コーナー
- 救急救命コーナー
- 認知症相談コーナー
- こども調剤体験コーナー
- 保健所コーナー

※ 内容は変更になる場合があります。



主催: 網走市、網走市健康推進員協議会、網走市食生活改善協議会

後援: 北海道オホーツク総合振興局、一般社団法人網走医師会、網走歯科医師会、北海道薬剤師会網走支部

協賛: 網走エアロビクスクラブ、JA北海道厚生連網走厚生病院、北海道作業療法士会網走支部、北海道理学療法士会道東支部、
北海道立向陽ヶ丘病院認知症患者医療センター、特定非営利活動法人ニボグリラ、明治安田
網走地区消防組合網走消防署



【お問い合わせ】網走市保健センターTEL: 43-8450

すこやかロードを歩こう! in あばしり

参加無料

令和7年度に認定されたすこやかロードで、ノルディックウォーキングの講習・体験を兼ねたウォーキングイベントを開催します。

日時: 令和8年10月10日(土) 午前10時30分～正午

会場: こまば木のひろば

2.0kmコース/0.9kmコース(森の家からスタート)

※雨天時には別会場で講演会を実施いたします。

講師: 阿部 雅司 氏(札幌オリンピックミュージアム館長・リレハンメル五輪金メダリスト)

申込期限: 令和8年10月6日(火)

※定員(60名)になり次第、受付を終了します。

その他: 小学生以下の参加は保護者同伴とします。

当日の集合場所・駐車場等は申込受付後、個別にお知らせします。

参加者には記念品をプレゼントします。

貸出用ポールをご用意しています。

申込・問い合わせ先: 保健センター(43-8450)



すこやかロードの説明
については、こちらをご
覧ください



主催: 網走市、公益財団法人北海道健康づくり財団
協力: 網走市健康推進員協議会

100pt

あばしり
健康ポイント

