

アンケートにご協力いただいた方

先着100名様に

スポーツ飲料プレゼント!



# 「身体診断」

# セルフチェック体験・

# 相談会

参加無料

①肩甲骨の可動性

②足首の柔らかさ

③胸椎の可動性

④股関節と背骨の可動性

⑤下半身の筋力

⑥首の可動性

⑦肩の可動性

⑧上体の筋力

⑨股関節の可動性

⑩上半身と下半身の可動性と身体の安定性

⑪体幹部の筋力

## 自分の身体、知っていますか?

このイベントで体験できるセルフチェックは、スポーツ庁長官の室伏広治氏が独自に考案したもので、スポーツ医科学に通じた内容となっています。この機会に、ご自身の身体と向き合ってみませんか?

### ●セルフチェック

スタッフの補助・説明を受けながら、11項目のチェックを受け、スコアを算出。その結果をもとに、ご自身の弱い身体部位などを知り、アドバイスを受けられます。



ご希望の方は



●相談会(運動・スポーツ活動や健康について) 運動・スポーツ活動や健康についての日々のお悩みなどをご相談いただけます。

日時:2025年3月9日(日) 13:00~16:00

会場:札幌市西健康づくりセンター

西区八軒1条西1丁目7-7

JR「琴似駅」より徒歩3分

地下鉄東西線「琴似駅」2番出口より徒歩11分

駐車場43台(無料)

※動きやすい服装、室内用の運動靴でご参加ください。

※運動靴等の貸し出しは行っておりませんので、ご持参ください。

### 【申込URL】

<https://www.city.sapporo.jp/sports/event/index.html>

事前にお申し込みいただくと当日受付がスムーズです。



【問い合わせ先】札幌市スポーツ局企画事業課健康スポーツ担当係 Tel.011-211-3044

■主催:札幌市 ■協力:一般財団法人札幌市スポーツ協会、北海道スポーツ医・科学コンソーシアム

SAPPORO



さっぽろ市  
02-E01-24-2736  
R6-2-1748