

ヒューリックスクエア院OPEN記念

「食べる」「動く」を学ぶ!

チカホで楽しく健康体験 ～世界糖尿病デー2026～

楽しく学んで
健康づくりの
きっかけに!

糖尿病ってどんな病気? 普段の食事で何を気をつければいい?
自分の体のこと、実はあまり知らないかも?
そんな疑問を、測って・見て・体験して・楽しく学べる健康イベントです。



日時

2026年11月14日(土)
11:00～15:00

みなさまの
ご参加を
お待ちしております!



会場

札幌駅前通地下歩行空間チカホ
「北大通交差点広場(東)」(大通BISSE地下入り口近く)



血圧・BMIチェック

血圧やBMIを測定して
今の体の状態を知りましょう。



骨密度・姿勢チェック

骨の健康や姿勢をチェックして
カラダのバランスを見直しましょう。



糖尿病クイズ

クイズで楽しく学んで
知識を深めましょう。



「食べる」のアレコレ相談広場

普段の食事で何を気をつければいい?
運動のコツもお伝えします。



子ども向け体験ブース

楽しく学べる体験コーナーで
お子さまも一緒に!



健康情報コーナー

パンフレットや展示で学べる!

+10分
あるく!



ピーちゃん

参加者には
シマエナガちゃんの
ステッカーを
プレゼント!

主催

さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック



ウェブページ

<http://sdtc.jp>