

# 春の健康フェス

骨とからだを守るために  
歩いて、学んで、測ってみませんか？

keep bones  
healthy



5/16 SAT

9:00~11:00  
朝里中央病院  
START

なんとなくの不安を、

「知って安心」に変えてみませんか？

ウォーキングと院内健康チェックを組み合わせた体験型イベントです。  
外で気持ちよく歩き、  
院内で骨やからだの状態を“見て・知る”ことができます。

はじめての方も、お一人でも、お気軽にご参加ください。

【イベントでできること！】

動く

選べるウォーキング (2km/5km)

補う

LL牛乳 (常温保存可200ml)

その他機能性ドリンク2種 (各120個)

知る

血管年齢、肺年齢、骨健康度チェック  
体力測定

学ぶ

医師のサコルコペニア予防講座  
骨カルシウムセミナー

楽しむ

キッズ工作コーナー (200個)  
レントゲン機械操作

診察・営業は行いません  
初めての方も安心してご参加ください

welcome!  
お子様大歓迎!

開催日時

2026年5月16日(土) 9:00~11:00

朝里中央病院(集合)



おいくつでも構いません!

ウォーキング

先着50名

理学療法士と医師と一緒に歩きますよ!

2KMコースと5KMコースあります

参加無料・要予約

※雨天時は院内イベント開催



ウォーキングコース



2KMコース



5KMコース

院内イベント

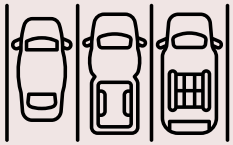
ウォーキング以外の院内イベントは予約なしで参加OK!

「ちょっと気になる」くらいで大丈夫です。

ご家族・ご友人とお気軽にどうぞ。



駐車場



木下病院様裏手

ウォーキング予約方法



電話: 0134-54-6543

スマホ: QRコードから

当院受付: 下記参加申し込み表をお持ちください



主催:朝里中央病院/協賛:雪印メグミルク株式会社/後援:小樽市

切り取り

ウォーキング参加申し込み

氏名・年齢

電話番号

コース

2KM

/

5KM

