

じぶん✦発見 からだ✦癒し みらい✦輝く

幸せづくり フェスタ 2025

2025 1/26 日

時間 14:00～16:30

会場 北海道立総合体育センター
北海きたえーる
講堂・視聴覚室・大研修室
札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1
〔地下鉄：東豊線「豊平公園」駅下車 地下通路直結〕

なりたい自分になるために、セミナーや体験会を通して、心と体の健康について学びましょう！

14:00～16:30 :セミナー：食を通して健康に！

14:00～15:10

栄養学

手軽に食べて内側から綺麗に ～笑顔と健康の秘訣～



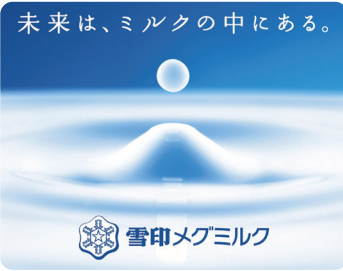
管理栄養士 **植田 唯さん**

【プロフィール】
管理栄養士養成大学卒業後、管理栄養士として料理教室や高齢者施設、クリニック、特定保健指導に携わる。現在は独立し、札幌医療秘書福祉専門学校の非常勤講師として栄養学を担当。その他、企業の健康セミナーやレシピ開発など、乳幼児から高齢者までを対象とした栄養、調理指導などを行っている。またライフコーチとして子育て中の女性を中心に「誰もが輝ける彩り豊かな人生に寄り添い、食を通して明るい未来を照らしていきたい」visionのもと活動中。

15:20～16:30

骨・カルシウムセミナー

カルシウムは骨をつくる大切な栄養素ですが、日本人は慢性的にカルシウム不足です。骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や骨の健康を維持するポイントをわかりやすくお伝えします。



未来は、ミルクの中にある。

- ①骨のカルシウムについて
- ②カルシウムは食べ物から摂ろう

雪印メグミルク株式会社 北海道支社
北海道CR推進グループ
管理栄養士 **山口 広夏さん**

14:00～16:30 :体験会：心と身体を癒す～日頃の自分にご褒美を～

ヘッド・肩・背中 ボディリフレクソロジー



小野 秋花

専用チェアに座り、気になる部位をほぐしていきます。頭～首または肩～背中どちらかをお選びください。【所要時間：15分】

顔こりほぐし 顔も心もリフトアップ！コリほぐしフェイシャル



佐藤 由子

フェイスラインをオイルを使って優しく丁寧にほぐし、たるみ解消を目指します。新感覚の施術を体験してください。【所要時間：15分】


ハンドマッサージ タッチングで心と身体の緊張を和らげます



中村 有里

オイルを使い、指先から肘までを優しく触れるケアです。リラクゼーションを体験してください。【所要時間：15分】

四柱推命 四柱推命プチ鑑定



山田 よし

四柱推命は「人生を豊かにするヒント」が全て書かれています♡あなたは才能、適職、金運など知っていますか？【所要時間：15分】

マヤ暦 マヤ暦&易



あおつら ありあけ

生年月日から、今年の運勢を味方にするヒントをお伝えします。イーチン占いのメッセージもお受け取りください【所要時間：15分】

カラー パーソナルカラー 診断体験



KAKO

パーソナルカラー（似合う色）は、あなたの個性を際立たせることができ、第一印象アップにも役立ちます！【所要時間：15分】

メイク 眉レッスン




原田 幸絵

眉の書き方をお伝えしながら、お顔にあった眉を描きます。【所要時間：15分】

参加方法

セミナーは予約なし、体験会は事前予約でご参加いただけます。（応募多数の場合は抽選といたします）

右記のQRコードを読み取りますとサイトが立ち上がりますので、ページ内の予約フォームより必要事項を入力の上、お申し込みください。



お問い合わせ

主催：さっぽろ季節労働者通年雇用促進支援協議会
〒001-0024 札幌市北区北24条西5丁目1-1 札幌サンプラザ4F

TEL 011-707-3121

