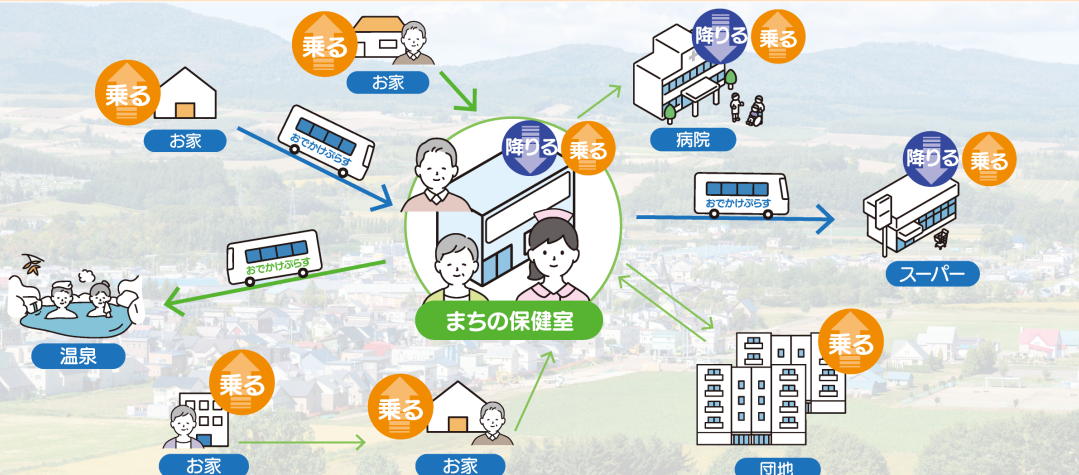


あなたらしい人生で元気ハツラツ! 看護師がおでかけをサポートして健康に



まちの保健室 × おでかけぷらす

12月5日[金] 8日[月] 9日[火] 10日[水]

「まちの保健室」って何?

「からだ」と「こころ」の健康づくりをサポートする場です。

「おでかけぷらす」って何?

健康を目的とした外出をサポートするサービスです。

利用時間 10:00～16:00

利用料金 まちの保健室:無料
おでかけツアー・おでかけぷらす:有料

利用できる方 健康的で自分らしく楽しい人生を送りたい高齢者・中高年の皆さん

内容 健康講座・健康相談・健康チェック(血圧・口腔機能・握力測定など)
おでかけツアー(イオン札幌藻岩店・定山渓足湯ツアー)



まちの保健室 開催場所・イベント

URあけぼの団地集会所
(札幌市南区真駒内曙町1丁目1)

12月5日[金]

・10:30発 定山渓足湯ツアー

※3日前までに裏面記載の電話番号へご予約ください。

利用料 800円(運賃無料)

・14:00～15:30

「本当にその運動合っている!?!」

～ 外出ができる体の整え方 ～

医療法人玄洋会グループ 認定作業療法士
整体院 Kizuku 代表 大谷嘉範先生

地下鉄自衛隊前駅保健室

12月9日[火]

・10:30発 イオン札幌藻岩店お買い物ツアー

※3日前までに裏面記載の電話番号へご予約ください。

利用料 300円(運賃無料)

・10:30～11:00

「お口の健康を守って健康寿命を守ろう」

医療法人社団 土田病院 外来看護師 大関英子先生

12月10日[水]

・10:30発 定山渓足湯ツアー 四季のせせらぎ「二見の足湯」

※3日前までに裏面記載の電話番号へご予約ください。

利用料 800円(運賃無料)

・10:30～10:45 「介護保険の利用の仕方」

ケアプランセンター あいいう

主任ケアマネジャー 春藤知雄先生



UR五輪団地集会所

12月8日[月]

・10:30発 イオン札幌藻岩店お買い物ツアー

※3日前までに裏面記載の電話番号へご予約ください。

利用料 300円(運賃無料)

・14:00～14:45 「コンディショニングを整えて元気はつらつ!」

～ 健康的なあなたらしい人生長生きをサポート ～

※大塚製薬共同企画:カロリーメイトゼリーご紹介

株式会社かんごぷらす 代表取締役社長 中田亜由美氏
北海道大学非常勤講師 コンディショニングサポーター

「おでかけぷらす」利用ルール・利用できる方

- 「おでかけぷらす」は、まちの保健室をご利用いただくことを目的とした外出サポートです。

(例) 行き: 運行エリア内のご自宅や施設 → まちの保健室
帰り: まちの保健室 → 運行エリア内のご自宅や施設



看護のサポートが必要な方

「転倒が心配」「体調が不安」「1人での外出が難しい」方は、お電話で『看護師付き添い希望』とお伝えください。看護師がお迎えに伺い、目的地まで安全に付き添います。

まちの保健室を経由せず、目的地への自由な乗り降りが可能です。

おでかけぷらす運行エリア

※下記エリア内のご自宅などから直接乗り降りできます。



利用料・お支払い方法

■ おでかけぷらす利用料1回 300円

■ 支払方法

降車時に、下記の方法にてお支払いください。

- ・現金
- ・クレジットカード
- ・WAON等の電子マネー
- ・au PAY等の二次元コード決済 ほか



※詳しくは運行事業者である第一交通
(電話番号:011-811-6024)へご確認ください。

おでかけぷらすのご予約はお電話またはネットから!

☎(080)8478-3064 (担当:水田)

電話12/2(火) 9:00から受付開始

12/1(月)よりネット予約受付開始

利用者登録しよう

- 1 予約専用サイトにアクセスします。



<https://passenger.savs.mirashare.com/sapporo-south/#/>

- 2 必要な情報を入力して登録します。

- ・「新規登録」をタップ
- ・必要な情報を入力、利用規約を確認し、「登録する」をタップ



注: ログインIDとパスワードは次回ログイン時に必要になりますので、必ずお控えください。

配車予約しよう

- 1 ログイン後、「デマンド作成」をタップします。



- 2 乗車場所/降車場所を選択します。

- ・地図を動かして乗車希望位置の星数字をタップ



※検索窓をタップすると一覧が表示されるので、そこから選択することも可能

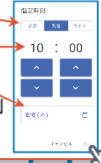
- ・乗車/降車場所を選択後、「ここを出発地/目的地にする」をタップ

- 3 希望日時・乗車人数を入力します。

- ・時計マークをタップし、希望日時を設定



- ・出発/到着を選択
- ・希望時間を設定
- ・希望日を設定
- ・全て設定後「決定」をタップ



- 4 予約を確定します。

- ・乗車/到着予定時刻、乗車人数を確認し、よければ「確定」をタップ



注: 時間内に確定しない場合は、自動的に予約はキャンセルされます。

主催・実施 株式会社かんごぷらす/北海道二十一世紀総合研究所/株式会社未来シェア/UR都市機構
イオン北海道株式会社

協賛 STARTUP HOKKAIDO

協力 札幌市/第一交通産業グループ/北海道大学/札幌市立大学/ (一社)北海道開発技術センター
大塚製薬株式会社/SCSK北海道株式会社/医療法人社団土田病院

補助事業 国土交通省「モビリティ人材育成事業」
Local Innovation Challenge HOKKAIDO 2025/先端医療産業促進補助金



車椅子をご利用の方

「自力で乗り降りできる」「家族が付き添う」方は、予約サイトから車椅子予約でご利用いただけます。



※車椅子利用の方は、乗車人数によって、車椅子から座席にお座りいただく形となります。