

NoMaps Wellness

めんどくさいから、始めよう。

「めんどくさい」は「やらなきゃ！」をはばむ一番の壁。これを乗り越えるには、ワクワクするものとの出会いが大切ではないでしょうか。例えば、ゲームをするうちに自然とウォーキングが楽しくなったり、めんどくさいから始めるという壁を乗り越えたい。このイベントでは「やってみよう！」と出会えるような企画を集めました。めんどくさいと思わず持ちこごと楽しんで、めざせ！ちょっと健康な自分！



no entrance fee
入場無料

2024

9.13 FRI 金

14:00→18:00

札幌地下歩行空間(チ・カ・ホ) 北3条交差点広場[西] 特設ステージ 憩いの空間[E]、[W]、[北1東]

9.14 SAT 土

11:00→18:00

札幌市北3条広場(アカプラ) 道庁側広場

9.15 SUN 日

11:00→18:00

※最終受付17:00

present & Access

札幌地下歩行空間 北3条交差点広場 [西]

あるある言いたい！

おみくじコインプレゼント

「やろうと思っていたのに、いつのまにか寝てしまった…」めんどくさいから始まるあるあるをボードに掲出してくれた方に、おみくじコインを差し上げます。

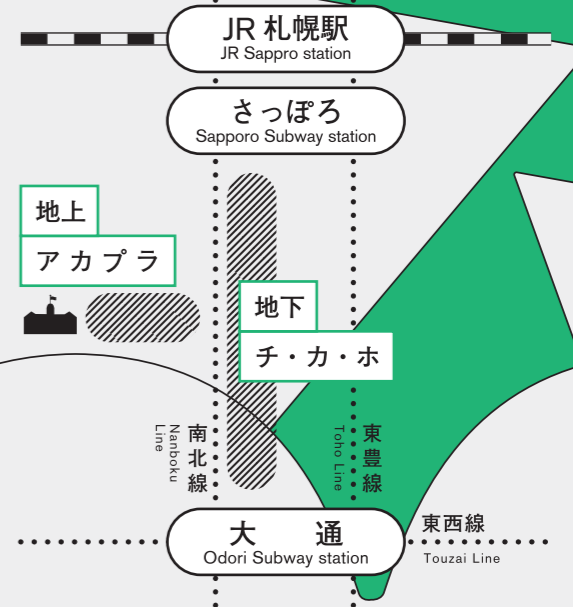
いいことあるかも…？

ウェルネスおみくじ体験

身体に良いことを始めたいのに、なかなか始められない…そんなあなたにピッタリな「ウェルネスおみくじ」。優しく背中を推してくれるTIPSや、叱咤激励してくれる一言などが手に入ります。

AR ART STREET と連動企画！

北1条公共地下歩道でARを楽しむと、WELLNESS 総合受付で景品がもらえるかも…！？



札幌市北3条広場(アカプラ) 道庁側広場
札幌地下歩行空間(チ・カ・ホ) 北3条交差点広場[西] 特設ステージ 憩いの空間[E]、[W]、[北1東]

STAR Pilates

北海道大学 HOKKAIDO UNIVERSITY

COI&NEXT hokkaido univ.

札幌商工会議所

Hokkaido Health Care Initiative

NTT DATA

SUNTORY

HI/SEIDO

TAKENAKA

AGH

meiji

明治安田

Yakult

主催：札幌市、NoMaps 実行委員会

NoMaps



Program

「トークを聴く」から、始めよう。

無料

チ・カ・ホ
北3条交差点広場 [西]
特設ステージ



未着

司会/医療キャスター 松本裕子
司会/HBCアナウンサー 森 結希花



漫画家
瀧波ユカリ
司会/松本裕子

9.14 ^土 13:00→14:00
いつか「私の人生なんだったの？」にならないために、いま私たち女性の「痛み」の話をしよう。

仕事も育児も家事も介護もあるから自分のことなんて後回し...そうやってずっと生きてきた皆さん。目が覚めるようなトークで、自分を大切にする一歩を踏み出しませんか？



武井 壮
司会/森 結希花

9.15 ^日 13:30→14:00

HBC「キラキラ」× 武井壮スペシャルステージ

健康に誰にでも通用する必勝法はない。サウナ、グルメ、ゴルフ、自転車、トレーニング、音楽など、好きなことと、住んでいる地域の魅力を掛け合わせて、自分なりのウェルネスを！



順天堂大学教授
谷本 道哉
司会/松本裕子

9.14 ^土 14:00→15:00

「めんどくさい」を超えていけ！ 今日から始める筋力トレーニング

なかなか運動を始められない方は要チェック。10分でもOKなその場でできる筋トレを学びましょう！じっとしているこの時間を、いまず筋トレタイムに、スイッチ10！



レバンガ北海道 代表取締役社長
折茂 武彦
北海道コンサドール札幌しんくろ 栄養調理師
松浦 さやか
MC/阿野洋介

9.15 ^日 11:00→12:00

まちのミライ RADIO 公開収録 アスリートの食から考える健康とは？

「アスリートの食」について、レバンガ北海道の折茂社長とコンサドールの松浦調理師、MC 兼 一般人代表の阿野さんが語り合います。 ※収録した素材は、後日ラジオ番組内でも放送します。



トータルサウナプロデューサー
笹野 美紀恵
司会/森 結希花

9.15 ^日 14:00→15:00

美容と健康のための、ちょっと役立つサウナの魅力

忙しい女性、日々頑張っている女性のご褒美に、サウナという選択肢を。サウナは男性だけが楽しむものではありません。女性に嬉しい効果と魅力を知って、ご褒美サウナを楽しんで。

Join

「みんなで動く」から、始めよう。

無料

アカブラ
札幌市北3条広場

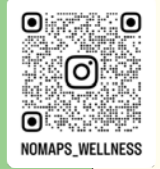
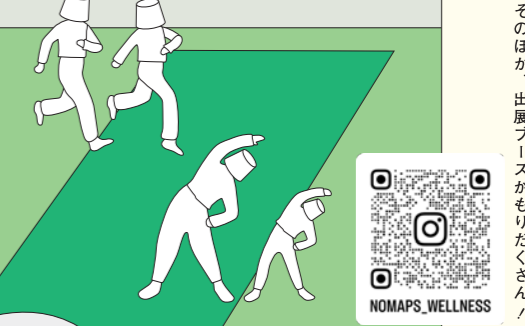
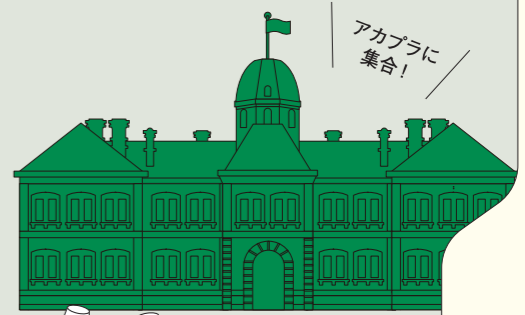
9.14 ^土

- 11:00 ラジオ体操指導士と一緒にラジオ体操をしよう！
- 12:00 100人で一斉チャレンジ！体幹強化ピラティス「ハンドレッド」
- 13:00 みんなで走ろう！Nチャレンジで運動能力アップ！
- 14:00 100人フィットネス！ZUMBA

9.15 ^日

- 11:00 ラジオ体操指導士と一緒にラジオ体操をしよう！
- 12:00 心がウゴク！1時間だけのまちなかチルタイム
- 13:00 動け！燃やせ！100人 HIITtheBeat
- 14:00 100人もっとフィットネス！ZUMBA

みんなで始めれば怖くない！各コンテンツで100人チャレンジに挑戦。ラジオ体操には、ラジオ体操1級指導士がやってくる！



そのほか、出展ブースがもりだくさん！

「ふらっと体験」から、始めよう。Exhibit

無料

9.13 ^土 14:00→18:00 9.14 ^日 9.15 ^日 11:00→18:00 ※最終受付17:00
チ・カ・ホ 北3条交差点広場 [西] 特設ステージ、憩いの空間 [E]、[W]、[北1東]

参加企業 株式会社Ambi/株式会社竹中工務店/株式会社ノノラボ/株式会社明治/サツドラホールディングス株式会社 (13日のみ)/札幌商工会議所/札幌トヨペット株式会社/札幌ヤクルト販売株式会社/サントリーグローバルイノベーションセンター株式会社/資生堂ジャパン株式会社/スターピラティス/北海道コンサドール札幌(15日のみ)/北海道大学COI-NEXT×森永乳業株式会社 うんちラボ/北海道大学 サステイナビリティー推進機構SDGs/北海道ヘルスケア 産業振興協議会/明治安田生命保険相互会社/雪印メグミルク株式会社/レバンガ北海道(14日のみ)/(五十音順)

測って、知る。

ハカル

憩いの空間 W

北海道大学 × 森永乳業 うんちラボ

北海道大学 COI-NEXT と森永乳業株式会社がコラボして、チ・カ・ホに巨大な「口」を作っちゃった...!? 口・胃・腸・肛門を通して「うんちの旅」をしながら楽しく腸内環境を学べます。お子様も大歓迎です！

食べて、整える。

タベル

北3条
交差点広場 [西]
特設ステージ

北3条交差点広場 [西]

札幌ヤクルト販売株式会社

現代社会を生きるあなたのための「Yakult (ヤクルト) 1000」を、アンケート回答で先着プレゼント!ぐっすり眠れない方、朝なかなか起きられない方におすすめです。ワンランク上の快眠を目指しませんか? 「元気度」をチェックする測定器もご用意しています。ブースお待ちしております!

←ODORI

憩いの空間 北1東

憩いの空間 W

憩いの空間 E

SAPPORO Station→

札幌地下歩行空間 (チ・カ・ホ)

ウゴク

憩いの空間 北1東

スターピラティス

KPOPアイドルやモデルも実践している、話題のマシンピラティスがやってくる! マシンが身体の動きをリードするため、初めての方でも楽しく行えるピラティスです。気になっていた方、ぜひこの機会に体験してみてください。

トトノエル

憩いの空間 E

資生堂ジャパン株式会社

北海道のイベント初上陸の「鼻骨格診断」で、未来の肌状態を予想しよう! 肌悩みが現れる前の予防ケアを肌と身体の内側からアプローチする美容情報をご案内します。診断後はスキンケアのサンプルも進呈します!

北1条公共地下歩道
AR ART STREETと連動企画!
北1条公共地下歩道でARを楽しむと、WELLNESS総合受付で景品がもらえるかも...!?

動いて、めぐる。

休んで、養う。

気になる、アガね体験ぜひ! 18団体・35ブース 出展決定!

※タイムテーブルは予告なく変更する場合があります。 ※最新情報は、NoMapsWELLNESSのInstagramをご確認ください。