

ひがしく健康・スポーツまつり

2018

日時 | 2018年10月21日(日)
9:30~15:00 (開場 9:00)
場所 | つどーむ
参加無料 (※一部有料)
閉会式終了後、タマネギプレゼント!
(先着 800名)

北海道のテレビやラジオで活躍中!
CMで活躍中!

オクラホマ 爆笑トーク&ライブ!

ラジオ体操講習会

講師多胡肇さん、アシスタント吉江晴菜さん
NHK テレビ・ラジオ体操に出演中!

ウォーキング&ミニ講座

つどーむ~丘珠空港ターミナル往復 2km コース
受付▶9:00~ つどーむ・アリーナにて(先着250名)
クールダウン後記念品贈呈!
小雨決行・雨天時はアリーナ2階ランニングデッキ

食育フェア in つどーむ

ロビー▼
パネル展、札幌産を中心とした野菜の販売、牛乳パック工作など
ステージ▼
「野菜をゲットしよう 大輪投げ」
(小学生以上 先着25名)

東区マスコットキャラクター「タッピー」

ボルダリング体験

岩や石を登るスポーツを体験しよう!



もっともっと、盛りだくさん!

ひかり工房による
手作りパン&大福!

東区ゆかりのタマネギ「札幌黄」を使用したカレー 500円!

各コーナーに参加して
抽選券をもらおう!

参加者全員に
賞品ゲットの
チャンス!

子どもえんにもち

くじ ポップコーン

手作りパン販売

ブルックスカレー食堂

大抽選会

他にもコーナーがいっぱい!!
詳しくは裏面へ

【主催】東区連合町内会連絡協議会 東区役所 (一財) さっぽろ健康スポーツ財団

【主管】ひがしく健康・スポーツまつり実施委員会

(東区各地区連合町内会、東区連合町内会女性部連絡会、つどーむ、東区スポーツ推進委員会、東区青少年育成委員会連絡協議会、東区保護司会・札幌東更生保護女性会、(公社)札幌市子ども会育成連合会東区支部、東区健康づくり連絡協議会、東区食育推進ネットワーク、北海道スポーツ専門学校、札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部、天使大学、札幌保健医療大学)

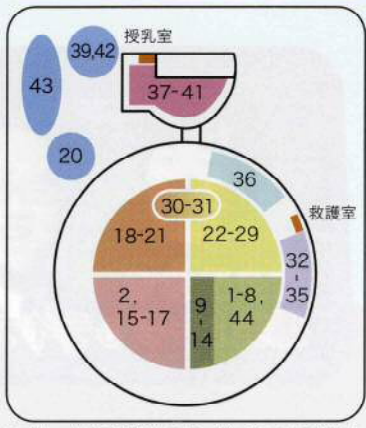
【協賛】岩田地崎建設株式会社、森ツルホールディングス、榊中山組、東区災害防止協力会、藤きのとや、(株)Jファーム、サッポロビール博物館、北海道コカ・コーラボトリング株式会社、雪印メグミルク株式会社、新栄興産株式会社、大同舗道株式会社、特定医療法人とこはる 東栄病院、アイケン工業株式会社、イトーヨーカドー札幌店、かいせいの内科、(株)市川造船、(株)梅内工業、(株)沼田工務店、(株)丸信ワタナベ、(株)宮川新市商店、札幌サンプラザ、札幌東和病院、DCMホームマックス株式会社、中瀬葬祭街、古木建設興業株式会社、ホテルユキタ、やわらぎ斎場 北光、南アイ大竹企画、南金田商店、南小泉建業、南菅原金物店、南丸辰北斗建材

【協力】(一財)簡易保険加入者協会、(一財)北海道介護ロボット推進協議会、(一社)札幌歯科医師会、(一社)札幌薬剤師会、(一社)日本スポーツ吹矢協会 札幌スズラン東支部、(医)豊生会 東田徳病院、a uショップ東区役所前、大塚製薬㈱、㈱フジドリームエアラインズ(FDA)、㈱ブルックスカレー、㈱北海道エアシステム(HAC)、カルビー㈱、キッズチアダンスパニー、(公財)北海道結核予防会、(公社)北海道鍼灸灸灸マッサージ師会、札幌丘珠空港ビル㈱、札幌市アカシア若者活動センター、札幌市消防音楽隊、札幌市東消防署、札幌市東消防団、札幌市立栄中学校、札幌風の会、さっぽろ村ラジオ 81.3MHz、札幌モエリ新体操クラブ、(福)さっぽろひかり福祉会、総合商研㈱、東区共同募金委員会、東区ラジオ体操連盟、福山醸造㈱、北新化工㈱、ポッカサッポロ北海道㈱、JAさっぽろ、北栄幼稚園、アリオ札幌、札幌北保育園、札幌市農政部農業支援センター、サツラク農業協同組合、市立ひがしなえは幼稚園、東区栄養教諭・栄養士ブロック会、東区食生活改善推進員協議会、東区保育・子育て支援センター

ひがしく健康・スポーツまつり 2018 プログラム

	屋内					屋外																										
	屋内アリーナ					会議室	トレーニング	ロビー		入口通路	つどむ周辺																					
9:00	ステージ	ステージ周辺	1/4面	1/4面	1/4面	A	B	C																								
	9:00- ウォーキング受付 / フットサル受付																															
10:00	オープニング演奏																															
	開会式 (ファンファーレあり)																															
10:30	準備運動 (ラジオ体操)																															
11:00	ウォーキングミニ講座	子作りバレンタイン等販売コーナー	赤い羽根共同募金コーナー	ブルックスカレー食堂	スポーツ吹矢体験	ラジオ体操講習会	高齢者の身体先取り体験・ふまねっと運動	防災体験コーナー	みんなでフットサルしよう!!	親子対抗しっぽ取りゲーム	心も体もスッキリタイム!!	親で楽しむレクリエーション運動♪	天使大の健康塾	札幌保健医療大学ロコモ&栄養チェック	食育アプリ「スケッチクック」で楽しく学習	みんなの知らない介護ロボットの世界	スマートフォン・タブレット教室	子ども調剤体験と脳年齢測定コーナー	手洗いで食中毒・感染症予防をしよう	はりきゅう・あん摩・マッサージ・指圧の施術体験と相談コーナー	健康体力測定	食育フェアinつどむ	札幌黄パネル展	肺年齢測定/複十字シール募金コーナー	折り紙コーナー	ようこそ! タッピの絵本箱	消防車両記念撮影	胸部X線検査コーナー	移動販売車	ウォーキング※ミニ講座終了後		
11:30	モエレ新体操クラブキッズアダンスパニ	野菜をゲットしよう	大輪投げ	太鼓演奏 (栄中学校)	オクラホマ	トーク&ライブ	第154回119コンサート (札幌市消防音楽隊)	キッズアダンスパニ																								
12:00																																
12:30																																
13:00																																
13:30																																
14:00																																
14:30																																
	大抽選会・閉会式 (終了後玉ねぎ配布)																															

【アクセス】
 札幌市スポーツ交流施設つどむ
 (東区栄町 885 番地 1)
 地下鉄東豊線栄町駅より徒歩 10 分
 ※無料駐車場: 800 台完備



※アリーナ内の飲食はステージ周辺のみ可能です。それ以外のスペースでの飲食はご遠慮ください

- [1. 開会式]**
大谷大学音楽学科によるオープニング演奏、金管ファンファーレ。
主催者・来賓・ゲスト紹介、準備運動 (ラジオ体操)。
- [2. ウォーキング&ミニ講座]**
ステージ上でのミニ講座の後、ウォーキングに出発。
コース: つどむ〜丘珠空港ターミナル往復 2km
(小雨決行、雨天時はアリーナ 2 階ランニングデッキ。
ノルディック・ポールの使用は禁止)
9:00〜 つどむアリーナ内特設ブースにて参加受付。
※先着 250 名 (小学生以下要保護者同伴)
- [3. 新体操演技発表]**
小学生を中心に活動する札幌モエレ新体操クラブによるステージ発表。
- [4. チアダンスパフォーマンス]**
東区で活躍するキッズチアダンスパニーが元気で笑顔で会場を盛り上げます!!
- [5. 野菜をゲットしよう・大輪投げ]** ※小学生以上対象/先着 25 名
ステージの上から特大輪投げ、うまく入れて、野菜をゲットしよう!
11 時 15 分〜本部前 (ステージ横) で参加券配布
- [6. 太鼓演奏]**
栄中学校太鼓部が迫力ある太鼓演奏を披露します。
- [7. ステージパフォーマンス]**
札幌在住のお笑いコンビ、「オクラホマ」による爆笑トーク&ライブ!
- [8. 第 154 回 119 コンサート]**
本年 6 月で発足 50 周年を迎え、これまで音楽隊を支えていただいた皆様に対して、感謝の気持ちを含めて演奏をお届けします。
- [9. 子どもえんにち]** ※有料
ゲーム (くじ・射的・スーパーボールなど) や軽食販売 (フランクフルト・チョコバナナ・おでんなど)、楽しい催し物がいっぱい!
- [10. パン・太福販売]** ※有料
北海道産小麦 100%、自家製天然酵母 (レーズン種)、オーガニック素材、無添加素材など原材料を厳選した「身体に優しいパン」の販売。
- [11. 赤い羽根共同募金コーナー]**
募金をした方には、オリジナル啓発グッズをプレゼント。
- [12. 更生保護ってなんだろ?]**
東区保護司会、札幌東更生保護女性会による啓発活動を行います。
- [13. 子ども風作り教室]** ※幼児・小中学生対象/先着各 25 名
オリジナルの手作り風を作ります! 作った風は持ち帰れます!
1 回目 10:30〜、2 回目 11:30〜
- [14. ブルックスカレー食堂]** ※有料
東区ゆかりのタマネギ「札幌黄」を使用した料理の提供。
ブルックスカレー 500 円。
- [15. スポレココーナー]**
ストラックアウト・キックターゲット・パッコー・ディスクターゲットをゲーム感覚で体験! 参加者には参加賞贈呈!
※種目ごとに大会も実施。 ※先着各 10 名
1 回目 11:15〜 (受付 10:30〜11:00)
2 回目 12:15〜 (受付 10:30〜12:00)
参加賞&上位 3 名には賞品贈呈。

- [16. スポーツ吹矢体験会]**
スポーツ吹矢呼吸法は腹式呼吸と胸式呼吸を一連の動作の中で行い、交感神経と副交感神経のバランスを整える稀なスポーツです。運動の苦手な方にご勧めできるスポーツです。
- [17. ボルダリング体験]**
現在注目を浴びているボルダリングを体験しよう!
- [18. ラジオ体操講習会]**
身近なラジオ体操の動きのポイントを知り、効果的な運動方法を身に付けましょう。
講師は、NHK テレビ・ラジオ体操に出演の多胡 肇さん、アシスタントは吉江 晴菜さんです。
- [19. 高齢者の身体先取り体験・ふまねっと運動]** ※小学生以上対象
高齢者は身体に様々な障がいが生じますが周囲の人々の少しのお手伝いで、快適に暮らすことができます。適切な支援ができるよう、疑似体験で高齢者の身体を理解しましょう。
- [20. 防災体験コーナー]**
火災現場で使っている消防ホース巻き体験 (屋内アリーナ・個人戦や消防署員と競争) ※小学 4 年生以上対象
ミニ防火衣を着て消防車と記念撮影 (屋外・災害出動時は中止) ※幼児・小学生対象
- [21. 親子対抗しっぽ取りゲーム]** ※幼児・小学生とその保護者対象
親子でしっぽ取りゲームに参加して、楽しく身体を動かしましょう!
12:00〜12:20 受付※先着 45 組 (90 名)
3 組に分けて実施。参加賞あり、上位の方には賞品を贈呈。
- [22. みんなでフットサルしよう!!]** ※小学生対象
フットサルの試合をして、体を動かす楽しみを知ろう!
1 回目 10:30〜 (受付 9:45〜10:00)、
2 回目 12:15〜 (受付 12:00〜12:15)
運動靴を各自用意 (スパイク禁止)
- [23. 心も体もスッキリタイム!!]** ※中学生以上対象
ストレッチングをして体と気持ちのリラクゼーションを体験してみよう。1 名 10 分程度。
- [24. 親子で楽しむレクリエーション運動♪]** ※親子対象
親子で出来る運動遊びやレクリエーション活動を通して、身体を動かしながら、親子のスキンシップを楽しもう!
- [25. 天使大の健康塾〜食事バランスチェック&血圧測定〜]**
食事バランスガイドによるアドバイス、血圧・血管年齢などの測定を実施。 ※20 歳以上対象
- [26. 札幌保健医療大学ロコモ&栄養チェック]** ※20 歳以上対象
栄養状態や、運動器の衰えや障害により要介護となるリスクをチェック、その予防啓発をします。
- [27. 食育アプリ「スケッチクック」で楽しく学習]** ※親子対象
「スケッチクック」というアプリを使って、食事や栄養バランスについて楽しく学んでいただけます。ぜひ親子でご参加ください。
①10:30〜 ②11:30〜 ③12:30〜
- [28. みんなの知らない介護ロボットの世界]** ※小学生以上対象
腰痛を予防するスーツ型ロボットや会話を楽しめるコミュニケーションロボット等を体験・見学できます。
- [29. スマートフォン・タブレット教室]**
スマホやタブレットの使い方を親切丁寧に教えます!
ステキなプレゼントもご用意しているのでぜひお越しください!!

- [30. 東区パン食い競争]**
年齢を問わず、誰もが気軽に参加できるプログラムです。
「子どもの部」 ※幼児とその保護者 (要同伴) ・小学生 280 名
「大人の部」 ※その他 210 名
12:50〜参加券を配布
- [31. 東区音頭]**
簡単に誰でも踊れます。飛び入り参加大歓迎! 参加賞もあります。はっぴ姿のみなさんをお手本にして踊りましょう。
- [32. 子ども調剤体験と脳年齢測定コーナー]**
子ども調剤体験を通じて薬剤師の仕事をご紹介します。薬に関心を持っていたり、脳年齢測定を通して健康について考えてみませんか?
子ども調剤体験受付
①10:30 ②11:30 ③12:30 ④13:30
※小学生以下対象 (保護者同伴) / 先着各 15 名
脳年齢測定受付
①10:30〜 ②13:00〜 ※20 歳以上対象 / 先着各 20 名
- [33. 手洗いで食中毒・感染症予防をしよう]**
食中毒予防のパネル展・パンフレットの配布。手洗いチェッカーで手洗いチェック。カーリングゲームやしろくま忍君にも会えるよ!
- [34. 歯の健康相談コーナー]** ※先着 20 名
歯科医師による歯の無料相談と口臭測定を通じて、お口の健康を見直そう。
- [35. はりきゅう・あん摩・マッサージ・指圧の施術体験と相談コーナー]**
公益社団法人北海道鍼灸整骨マッサージ師会スタッフによるマッサージなどの無料体験と相談。 ※先着各 50 名
受付時間: ①10:30〜12:30 ②12:30〜14:30
- [36. 健康体力測定]** ※小学生以上対象 (一部中学生・高校生以上)
全身反応計・握力計などの計測や、垂直跳び・片足立ちなどでの体力測定。
- [37. 食育フェア in つどむ]**
クイズラリーで景品ゲット、楽しみながら食育を学ぼう!
参加者には、協賛企業サンプルを提供。 ※先着 300 名
- [38. 札幌黄パネル展]**
東区ゆかりの農産物「札幌黄」に関する写真や資料を展示。
- [39. 肺年齢測定コーナー・胸部 X 線検査コーナー]** ※複十字シール募金コーナー
肺の生活習慣病「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」を予防しよう。
受付①10:30〜11:30 ②13:00〜14:00
肺年齢①先着各 80 名、胸部 X 線②先着各 30 名 ※18 歳以上対象
- [40・41. 折り紙コーナー・ようこそ! タッピの絵本箱]**
保育科の学生と一緒に折り紙しましょう。読み聞かせタイム (1 回目 11:00〜、2 回目 11:45〜、3 回目 12:45〜) には、絵本を楽しみましょう。東区の子育て情報もありますよ!
- [42. 「水素」で走る燃料電池自動車 (FCV) の展示]**
クリーンなエネルギー「水素」で走る燃料電池自動車 (FCV) を展示。
- [43. 移動販売車による飲食販売]** ※有料
- [44. 閉会式・大抽選会]**
会場内各プログラムに参加すると、抽選券がもらえます (一部除く)。半券を応募箱に入れて控えを持ち、大抽選会に参加しよう! お楽しみに!
閉会式終了後、たまねぎをプレゼント! ※先着 800 名