

# ひがしく健康・スポーツまつり 2023

参加  
無料

日時：令和5年10月15日(日)

9:30~15:00 (開場9:00 雨天決行)

会場：つどーむ (東区栄町885番地1)

【アクセス】地下鉄東豊線「栄町駅」より徒歩10分

※無料駐車場あり

## 特典①

先着150名様に  
東区ゆかりの  
タマネギ“札幌黄”を  
プレゼント!

## 特典②

専用フォトブースで  
タッピーと  
記念撮影!

- ①11:30~11:45
- ②13:30~13:45

## サッカー体験

元コンサドーレ札幌キャプテン

「芳賀博信」さんに、サッカーを覚えてもらえ  
ます! 未経験者もOK!

プロの技を体感してみよう!

- ①10:15~
- ②12:00~
- ③13:45~

各回60分  
途中参加OK

## 特典③

「ウォーキング」、  
「グラウンドゴルフ」、  
「スポーツ・健康・食」コーナ  
の3コーナーを体験すると  
スタンプラリーの景品が  
当たる!(数量限定)

各種健康測定

ウォーキング

ペアストレッチ

スポーツ・健康・食を  
テーマにした  
企画がたくさん!

グラウンド  
ゴルフ

## ヨガ体操

講師は、札幌市内のスタジオ

を中心に活躍するヨガインストラクター

「SHIHO」さんです。ヨガで、心も体も健康に!

未経験者もOK!

各回40分  
途中参加OK

- ①10:20~
- ②11:20~
- ③13:00~
- ④14:00~

【主催】東区連合町内会連絡協議会、東区役所、(一財)札幌市スポーツ協会

【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】(株)中山組、東区災害防止協会、(一社)ノルディーア北海道、大塚製薬(株)、(株)きのとや、サッポロビール博物館、北海道コカ・コーラボトリング(株)、(株)ツルハホールディングス、やまいち開発商事(株)、(一財)札幌勤労者職業福祉センター札幌サンプラザ、(医)豊生会東苗穂病院、auショップ東区役所前、かいせい内科、(株)市川造園、(有)菅原金物店、料理仕出し店はま崎

【協力】A-bank北海道、エール(株)エール生活支援ステーションCOCO'K、おにぎり専門店ひとつぶ、キッズチアダンスパニー、札幌市消防局東消防署、札幌市東消防団、さっぽろ村ラジオ81.3MHz、札幌薬剤師会東支部、(福)さっぽろひかり福祉会、市立札幌開成中等教育学校、総合商研(株)、東区共同募金委員会、福山醸造(株)、明治安田生命保険相互会社大通東営業所、雪印メグミルク(株)

【お問い合わせ】東区役所地域振興課地域活動担当係

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目 TEL:011-741-2429

SAPP  
RO



# ひがしく健康・スポーツまつり2023 当日のスケジュール

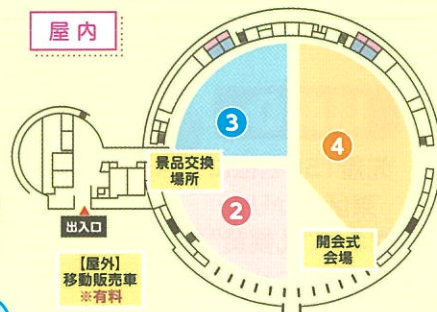
9:00~	開場	
9:15~	オープニング演奏	戸札幌大谷大学音楽学科の学生による演奏をお楽しみください!
9:30~	開会式 / ファンファーレ	(札幌大谷大学)
	オープニングアクト	戸『キッズチアダンスパニー』によるチアダンスで、盛り上がりましょう!
	ラジオ体操	戸北海道スポーツ専門学校の学生を手本に、みんなで準備運動!
10:00~	各コーナーの体験	「ウォーキング」・「グラウンドゴルフ」・「スポーツ・健康・食」コーナー
15:00	閉場	※閉会式はありません



## コーナー紹介

### 1 ウォーキング

つどーむ敷地内 1.3kmのコース!  
北海道スポーツ専門学校の学生が正しい歩き方を教えるよ!  
(東区健康づくり連絡協議会・東区青少年育成委員会連絡協議会・北海道スポーツ専門学校)  
※雨天時は、つどーむ屋内のランニングコースを使用。



### 2 グラウンドゴルフ

目指せ ホールインワン!  
(東区スポーツ推進委員会)  
※クラブ、ボールは、会場で用意します。



### 3 スポーツ

- ペアストレッチ (北海道スポーツ専門学校)** / 1名10分程度。中学生以上対象。  
姿勢の改善、健康の維持・向上につながるペアストレッチ! ストレッチマットやポールは会場でご用意します。
- 速球チャレンジ (北海道スポーツ専門学校)**  
ボールを投げる楽しさを伝えます!  
スピードガンで投球測定。投球指導で球速が変わる? 速球王ランキングも掲載!
- コーン当てサッカーゲーム (北海道スポーツ専門学校)**  
コーン当てのミニゲームで、サッカーボールを蹴る楽しさや達成感を味わおう。
- ストラックアウト (一財)札幌市スポーツ協会)**  
年齢問わず、日頃から運動習慣のない方も気軽に楽しめるよ。是非参加してね!
- 運動チャレンジ (札幌大谷大学)**  
ステップを踏んだり、ボールを使ったり…。明るく元気な学生と一緒に楽しい時間を過ごそう。
- BOSAIスポーツ (東区総務企画課・東消防団・東消防署・市立札幌開成中等教育学校)**  
もしもに役立つ「防災の知恵と技」。スポーツで楽しみながら防災を体験。先着で防災グッズをプレゼント!
- サッカー体験 (A-bank北海道)** / ①10:15~、②12:00~、③13:45~ (各回60分) 途中参加もOK!  
元コンサドーレ札幌キャプテン「芳賀博信」さんにサッカーを覚えてもらおう。年齢問わず。初心者もOK!
- ヨガ体験 (A-bank北海道)** / ①10:20~、②11:20~、③13:00~、④14:00~ (各回40分) 途中参加もOK!  
ヨガインストラクター「SHIHO」さんによるヨガ指導。心も体も健康に!  
ストレッチマットは会場でご用意します。



### 4 健康・食

#### 天使大の健康塾 -食事バランスチェック&血圧・血管年齢測定&正しい手指消毒体験- (天使大学)

食事バランスガイドによるアドバイス、血圧・血管年齢の測定、ウイルスに負けない正しい手指消毒体験。

#### からだの中身チェック (札幌保健医療大学)

日ごろの生活習慣を振り返ってみよう。体組成計で脂肪量・筋肉量等、ベジチェックで推奨野菜摂取量が測定できるよ!

#### こどもあそびコーナー (札幌大谷大学短期大学部)

えほんのよみかきせやおりがみもあるよ! まいくかのおねえさんたちといっしょに、おもちゃでたのしくあそぼう。

#### ミニミニ☆ワクワク☆子ども会 ((公社)札幌市子ども会育成連合会東区支部)

けん玉も運動になるよ! ミニミニのストラックアウト・バスケットやサッカーのシュートで楽しく体を動かそう。みんな集まれ~!

#### 食育フェアinつどーむ (東区食育推進ネットワーク) / 食育クイズラリーで啓発品プレゼント (先着100名)

なにを食べる? どう食べる? 一朝ベジ&減塩で健活しようー 楽しみながら食について学ぼう!

#### 食中毒の予防は手洗いから! (東区健康・子ども課)

手洗いチェッカーで手洗いチェック。食中毒や正しい手洗いの方法を楽しく学ぼう。食中毒菌を倒すボウリングもあるよ!

#### 親子のふれあい 健康・健全をめざして (東区保護司会・札幌東更生保護女性会)

ぬり絵や折り紙など、親子の共同作業を通じて、健康・健全な家庭について考えてみよう。

#### 心電計付き血圧計及び脳年齢、骨密度測定 (札幌薬剤師会東支部)

脳卒中などの疾病予防! 心電計付き血圧計で不整脈などを見つけたら、かかりつけの病院を紹介。脳年齢や骨密度も測定できるよ。

#### ヘモグロビン測定、自律神経チェッカー、握力測定、体内時計チャレンジ (明治安田生命保険相互会社大通東営業所)

お気軽にどうぞ! 「みんなの健活プロジェクト」・「地域の元氣プロジェクト」♪

#### パン・おにぎりなどの販売 ※1 有料 ※2 スタンプラリーの対象外

パン、サンドイッチ、おにぎりなどの専門店が出店します。飲食する場合は、2階観客席へ。

#### <スタンプラリーを開催!>

- ①「ウォーキング」を体験してスタンプ
  - ②「グラウンドゴルフ」を体験してスタンプ
  - ③と④「スポーツ」「健康・食」コーナーからどれか1つを体験してスタンプ。
- スタンプを3つ集めると景品交換場所で景品が当たるよ!  
※景品は数に限りがあります。

#### <赤い羽根共同募金コーナー> (東区共同募金委員会)

#### <札幌黄をはじめとした東区の魅力についてのパネル展> (東区地域振興課)

※東区ゆかりの農産物「札幌黄」をはじめ、東区の魅力についての写真や資料を展示します。

- ◎つどーむ1階アリーナ内では飲食できません。(水分補給を目的とした飲水を除く)
- ◎つどーむ2階観客席が飲食スペースです。