



健康づくりグループの紹介

(ヘルシーコミュニティ促進事業健康づくりグループ)

東区内で自主活動している健康づくりの小グループを紹介します。
各グループの詳細につきましては、記載されている加入申込み方法を確認の上、お問い合わせしてください。

また、ご不明な点がございましたら、東区保健福祉部健康・子ども課（東保健センター）健やか推進係まで、お問い合わせください。（電話711-3211）



銀の会

(昭和53年4月設立)

「年齢に合った運動をし、健康の為に食生活の話し合いでグループの輪を広げる」を目標とする。柔軟体操、ウォーキング、レクダンス、講演、健康フェスティバルの参加等みんなの協力で楽しみながら活動しています。

組織構成	登録者数	15名
活動詳細	日時	毎週金曜日 10:00~11:45
主な活動場所	レッツアカシア（北22条東1丁目）	
加入申込み方法	東保健センター問合せ（電話711-3211）	

※ 体験参加として1回目は無料（電話で参加確認のうえ）



元気会

(昭和61年4月設立)

- ・シルバーダンベル体操（週2回）
- ・シルバーストレッチ体操（週5回）
- ・パークゴルフ大会（1回）
- ・遠足春秋2回・新年懇親会
- ・東区さわやか健康まつり参加
- ・旅行1回
- ・みんなの体操、ラジオ体操第1・第2（週3回）
- ・ウォーキング年間目標(女性183万歩以上、男性219万歩以上)

組織構成	定員者数	40名
活動詳細	日時	8:45~9:30（土日祝日以外）
主な活動場所	札苗児童会館	
加入申込み方法	東保健センター（電話711-3211）問合せ	

きさらぎヨガサークル

(平成3年2月設立)

「無理をせず、マイペースでヨガを行い、いつまでも健康に暮らすこと」を目標に、食生活に関する講演会の実施、東区健康イベントへの参加など、老若男女の会員が和気あいあいに活動しております。

組織構成	登録者数 30名 (平均年齢60歳)
活動詳細	日時 毎週木曜日
主な活動場所	東区民センター (北11条東7丁目)
加入申込み方法	代表 谷口 (電話731-6582)



リズムック・カンフー烈々布クラブ

(平成6年11月設立)

音楽とカンフーを合わせた健康サークルで、創立20年です。市民講座も好評で、静かな中で座禅を組み意識を集中する。音楽と共にストレッチで体を解し手から足の動きに入る。再び座禅で終える。毎回同じ動きをみんなで行うので、はじめての方も安心して始められます。

組織構成	登録者数 10名 (年齢40歳～70歳代)
活動詳細	日時 毎週金曜日 9:45～11:15
主な活動場所	札幌市東区北34条東20丁目 ダンススクールちひろ
加入申込み方法	担当 栗原 (電話090-8278-8688)
ホームページ	http://www.rkw.org/

リズムックカンフー元町東クラブ

(平成12年2月設立)

リズムに合わせて、カンフーをする健康フィットネスです。花まるマーケットや笑っていいとも等で紹介され、かっこよく、楽しく、「からだ」と「こころ」をリフレッシュしながらストレスを解消します。そして、健康維持・増進を図り社会の健康に貢献しましょう。

組織構成	登録者数 不明
活動詳細	日時 H27年1月で活動休止
主な活動場所	苗穂・本町地区センター
加入申込み方法	募集なし



子育てサロン “めくもり”

(平成12年4月設立)



「地域で安心して楽しく子育てをしよう」を目標に毎月1、3、5週の木曜日に栄西児童会館にて活動しています。体操や読み聞かせ、運動会ごっこなど毎回行事があり、福祉のまち推進センターの協力を得て、地域のボランティア、民生・児童委員、会館職員と利用者との皆で楽しく作りあげていくサロンです。

組織構成	登録者数 30名
活動詳細	日時 第1・3・5 木曜日 10:00~12:00
主な活動場所	栄西児童会館
加入申込み方法	東保健センター（電話711-3211）問合せ

東伸たんぽぽパークゴルフクラブ

(平成12年9月設立)

「高齢者一人ひとりの健康を維持し、自立した生活をめざす」を目標に実施。技術の向上よりパークができる喜びを共に感じ、和気あいあいとプレーすることに主眼を置いている。

組織構成	登録者数 33名（平均年齢73歳）
活動詳細	日時 年10回（5月~10月）
主な活動場所	王子パークゴルフ場
加入申込み方法	町内に回覧で周知のうえ、そのつど希望者を募る 東保健センター（711-3211）問合せ



さわやか健康クラブ

(平成13年5月設立)

健康づくりの一つとして毎月1、3週の火曜日に丘珠ふれあいセンターにて、毎回「いきいき体操」と「リズム体操」をしております。現在25名の会員で、お互い協力し合いながら楽しく活動しております。

組織構成	登録者数 25名（平均年齢71歳）
活動詳細	日時 毎月第1・第3火曜日
主な活動場所	丘珠ふれあいセンター
加入申込み方法	向川（電話783-1777）



栄ノースパークゴルフ同好会

(平成14年4月設立)

町内に引き籠りがちな特に中高年を、パークゴルフを通して健康的な生活習慣を身に付けるようにすることを目標として出発した。生涯スポーツとして、1日約1万歩(36ホール)を歩く事を目標として、少なくとも週3回以上コースに出ることを数値目標としている。定例月例会の外に日帰りツアー2回、1泊ツアー1回を実施し、現在42名の会員で技術マナーの向上に努めている。



組織構成	登録者数 42名
活動詳細	日時 毎週3回程度
主な活動場所	札幌市内公認パークゴルフ場
加入申込み方法	東保健センター(電話711-3211) 問合せ

明仲楽卓球同好会

(平成14年10月設立)

明るく・仲良く・楽しくをモットーに卓球を主として活動し、センター主催大会はもちろん近隣施設(地区センター等)主催の大会には、希望者を参加出場、その他春秋の季節パークゴルフ大会、センター主催健康講話等の参加を主として、週3~4回の昼夜合わせて100名程度で練習を楽しんでおります。



組織構成	登録者数 100名
活動詳細	日時 毎週3~4回 昼の部・夜の部
主な活動場所	東老人福祉センター(北41条東14丁目)
加入申込み方法	東保健センター(電話711-3211) 問合せ

辛夷(こぶし)パークゴルフクラブ

(平成15年1月設立)

「明るく・愉快地」をモットーに、1日1万歩を歩く事を目標に掲げ、パークゴルフ、食生活・栄養講話の実施、東区健康まつり、東区健康フェスティバルへの参加協力などを、お互い協力し合いながら楽しく活動しております。



組織構成	登録者数 85名(平均年齢73歳)
活動詳細	日時 夏季:年間計画(総会にて確定)年9回
主な活動場所	中沼会館、パークゴルフ場(ゆたか緑地ほか)
加入申込み方法	大津(電話791-9288)

健康キッズCOM

(平成15年4月設立)

学校の5日制にともない、学校PTA、地域の子供と大人の交流をより深め、安心して子供を遊ばせるようなまちづくりを目指しています。土曜日の活動を多くして、イベントでは高学年の子供をスタッフにして、責任感を養うようにしています。リサイクルバザーでは、物の大切さを教えています。

組織構成 登録者数 50名 (平均年齢60歳以上)
活動詳細 日時 主に土曜日
主な活動場所 北栄会館ほか、(北栄地区)
加入申込み方法 東保健センター(電話711-3211)
北栄連合町内会の住民に限る



子育てサロン「タンポポキッズ」の会

(平成15年8月設立)

地域皆で育ち合うゆったり子育て応援。北36条会館・栄西小学校で「季節行事」親子体操、健康相談など実施。参加親子、民生委員、小学校との交流で育児体験や子の成長を思春期まで見通せる自然で温かい世代交流の場となっています。

組織構成 登録者数 50名
活動詳細 日時 毎月 第2・第4月曜日
主な活動場所 北36条会館・栄西小学校、その他
加入申込み方法 五十鈴(電話722-6207)



おこやかサークル

(平成16年1月設立)

歳相応に「健康づくり」「転倒防止」「呆け予防」を目標に、準備体操から始まり、呼吸法、ラジオ体操、ウォーキング(後ろ歩き・横歩き)、リズムダンス、筋力アップ(ボール使用)等に、90分汗を流し、健康維持に心がけ頑張っています。

組織構成 登録者数 18名
活動詳細 日時 毎週金曜日
主な活動場所 元村公園会館
加入申込み方法 後藤(電話752-9567)





KINワールドSTAGE

(平成16年4月設立)

“自分の健康は自分で”を目標にし、北栄地区のエリアの中で、ウォーキング、ミニ縁日、東区健康まつり、東区健康フェスティバルへの参加協力など、東区音頭を取り入れながらお互い協力し合い楽しく活動しております。特に「ミニ縁日」「防犯活動」は、小学生を交えての交流の場で、少しでも子供たちの災いを失くしていきたいと思っております。

組織構成	登録者数 代表委員4名とその都度町内より参加
活動詳細	日時 イベントの都度
加入申込み方法	北栄連合町内会の住民 東保健センター（電話711-3211）問合せ

札幌シニア大学東区同士の会

(平成16年年4月設立)



- ・パークゴルフ例大会で準備としてラジオ体操
- ・パークゴルフの回数年7回
- ・懇親会、新年会等日帰り、宿で年3回
- ・東区健康フェスティバル、市民・区民体育大会に参加を奨める。
- ・高齢者は孤独になりがち、なるべく種々な会合に参加する様に奨める。

組織構成	登録者数 60名（平均年齢70歳前後）
活動詳細	夏季 年7回
主な活動場所	東区民センターほか
加入申込み方法	東保健センター（電話711-3211）問合せ

にこにこ、いきいきクラブ

(平成16年11月設立)

「健康な生活はバランスの良い食事と運動からを目標に調理実習やパークゴルフを実施している男性グループです。月1回の第2月曜日に東区民センターで活動しています。



組織構成	登録者数 35名
活動詳細	日時 毎月第2 月曜日 9:00~12:00
主な活動場所	東区民センター（北11条東7丁目）
加入申込み方法	伊藤（電話090-6262-9898） ホームページ http://www.nikoiki-club.com/



食と美を楽しむ会

(平成17年12月設立)

この活動は健康づくりの一環として設立いたしました。その中で力を入れているのは生活習慣病の予防です。それには食を重視し身体に良い食材選びに心がけ、健康寿命の延伸を願っています。

組織構成	登録者数	35名 (平均年齢65歳)
活動詳細	日時	年3~4回 (その都度調整開催)
主な活動場所	札幌北会館	
加入申込み方法	東保健センター	(電話711-3211) 問合せ

ヨガサークル

(平成18年10月設立)

「年齢に合った運動をし、健康の為に食生活の話し合いでグループの輪を広げる「無理せず」「自分のペースで」「呼吸を大事に」をスローガンにゆったりとしたヨガを行う事で、心身共に健康でいられることを目指しているサークルです。月2回、第1、3火曜、幅広い年齢層ながら和気あいあいと活動しています。」を目標とする。柔軟体操、ウォーキング、レクダンス、講演、健康フェスティバルの参加等みんなの協力で楽しみながら活動しています。

組織構成	登録者数	19名 (平均年齢50歳)
活動詳細	日時	月2回第1・第3火曜日
主な活動場所	ふれあいの郷	
加入申込み方法	東保健センター	(電話711-3211) 問合せ



社交ダンスレインボー

(平成19年4月設立)

平成26年12月より活動休止



気功・練功十八法の会

(平成3年11月設立)

現在、会員の公募なし



ヨガサークルハーモニー

(平成20年9月設立)

心身ともにリフレッシュし、いつまでも健康で！を目標に、毎週木曜日と新たに月曜日の活動日を設け、名称も「ハーモニー」と改め、30歳～60歳代の幅広い方が参加しています。内容に腰痛などの緩和法も取り入れ、それぞれに合わせたヨガを学ぶことができるので、楽しみながら活動しています。

組織構成	登録者数	38名 (年齢30代～60代)
活動詳細	日時	毎週月曜日 10:00～11:45
		毎週木曜日 13:30～15:00
主な活動場所	栄地区センター	
加入申込み方法	東保健センター (電話711-3211) 問合せ	

21スキップの会

(平成21年11月設立)

区の「ウォーキング講座」を受講した仲間が集い、ウォーキングを主に活動。年度の始めにみんなでコースを決め、夏季は月1回、4～6km歩き、冬季は月2回つどーむを歩く。事前の出欠を取らず自由参加で、楽しく活動しています。会員募集中です！！

組織構成	登録者数	21名 (平均年齢68歳)
活動詳細	日時	夏季は月1回、冬季は月2回
主な活動場所	夏季は特になし、冬季はつどーむ	
加入申込み方法	東保健センター (電話711-3211) 問合せ	



Bアイランド

(平成22年4月設立)

年地域のひきこもりがちな高齢者に活動の場を提供し、親子または幼児との交流ができるような活動を進めています。さらに、ヨガ教室を開催したり、フマネットで頭と体のバランスを保つ活動や、折り紙教室を開いたりと試行錯誤しています。楽しみながら、体を動かす運動も取り入れています。

組織構成	登録者数	30名
活動詳細	日時	H27年は活動停止予定
加入申込み方法	募集なし	

