

## ○辛夷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。

## ○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様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、責任感を養う様にしています。リサイクルバザーでは、物の大切さを教えています。

## ○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。親子のホッとできる居場所の中、季節行事、親子体操、健康相談など実施。参加の母親や児童委員が、折り紙や編み物の先生にも。

中高生ボランティア参加で、育児体験と母親が我が子の成長を思春期まで見通せる温かい世代交流の場となっています。

## ○すこやかサークル (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。



## ○札幌シニア大学東区同志会 (平成16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。

## ○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。

## ○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から」を目標に毎月料理を実践している男性グループです。

調理技術の向上、栄養講話の実施、パークゴルフなど運動を取り入れ、健康に対する意識を高めながら「男性も健康づくりに参加しよう」と楽しく活動しております。

## ○A.C HOKKAIDO

(平成17年4月設立)

エアロビクス・筋力運動・ストレッチ・中国武術と幅広く活動しています。年に数回、フィットネスイベントや講習会・懇親会等も行っております。

楽しく心と身体をリフレッシュし、健康の維持・増進を図ります。



## ○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、社会で広まりゆくメタボリック症候群の予防です。それには食を重視し、家庭菜園を推進し、有機野菜を作り、身体に良い食材選びを心がけたいと願いはじめました。この冬は、手づくりみそを作ります。

## ○Genkiサークル

(平成18年10月設立)

無理をしない、自分に合わせた運動を通して元気に過ごすことを目標にしたサークルです。年代は、30代から60代までと幅広く、ヨガを中心に月2回程度集まり、いろいろな情報を交換しながら楽しく活動しています。

## ○健康クラブ太極拳

(平成19年4月設立)

「太極拳で足腰の強化を図り、動ける体をつくる」を目標に月3~4回実施している。09年度には、二十四式を中心に練功十八法等々に取り組んでいる。大通公園で開かれた“夏の太極拳の集い”にも多数参加をし、交流を深めた。

いまだ未熟だが、講師の指導のもと楽しく活動している。

## ○北栄健康づくり同好会

(平成19年4月設立)

昨年は、夏はパークゴルフ、冬はジムでの健康づくりをメインにした。だが、ジムへはバス利用のため参加者は少なかった。本年は、卓球に変更し、月2回地区センターで楽しく活動している。活動の状況を見ると、ピンポンは高齢者スポーツとして最適に思われる。

## ○社交ダンスサークルレインボー

(平成19年4月設立)

「社交ダンスを通して、その技術の練磨はもとより、明るく楽しい地域社会のコミュニケーションの場を醸成する」を目標として、社交ダンスだけではなく、健康体操も取り入れたの活動を行っています。

## ○ヨガサークル空

(平成20年9月設立)

ヨガで元気！「心も体もリフレッシュ」をモットーに月4回（毎週木曜日）活動しております。

内容は、ストレッチ体操からはじまり、ヨガの基礎的要素を身につけながら、腰痛・膝痛等の緩和方法も取り入れており、幅広い年代の方が楽しくヨガを学んでおります。