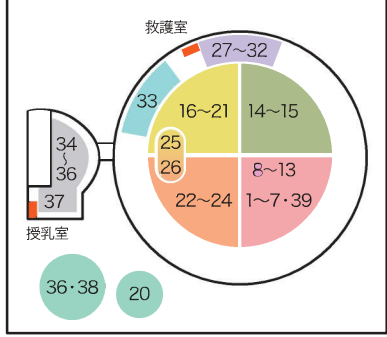


# ひがしく健康・スポーツまつり 2017 プログラム

	屋内					屋外														
	ステージ	ステージ周辺	1/4 面	1/4 面	1/4 面	会議室	トリアージ室	ロビー	イベント広場	入口通路	つどむ周辺									
9:00~	9:00~ウォーキング受付 / 9:30~バブルボール体験 抽選券配布 / 9:45~ フットサル受付																			
10:00~	オープニング演奏 / オープニングアトラクション																			
10:30~	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	吹奏楽演奏 (丘珠高校)	野菜をゲットしよう 大輪投げ	合 唱 (栄町中学校)	上杉周大 トーク&ミニライブ	太鼓演奏 (栄中学校)	大抽選会	閉 会 式 (終了後たまねぎ配布)												
11:30~	ブルックスカレー食堂	スボレクコーナー	バブルボール体験	ラジオ体操講習会	雪印メグミルク株	みんなの知らない介護ロボットの世界	高齢者の身体・先取り体験	防災体験コーナー	みんなでフットサルしよう!!	ペアストレッチ体験	ターゲットテニス!	天使大の健康塾	札幌保健医療大学 ロコモ&栄養チェック	健康体力測定	食育フェア in つどむ	折紙コーナー / 読み聞かせタイム	消防車見学	胸部X線検査コーナー	移動販売車	※ミニ講座終了後
12:00~	東区パン食い競争	東区音頭																		
12:30~																				
13:00~																				
13:30~																				
14:00~																				
14:30~																				

**【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】**  
札幌大谷大学芸術学部音楽学科によるオープニング演奏、金管ファンファーレ。小中学生を中心に活動する札幌モエ工新体操クラブによる、オープニングアトラクション。
- 【2. ウォーキング&ミニ講座】** ※先着 250 名 (小学生以下要保護者同伴)  
ステージでのミニ講座の後、ウォーキングに出発。  
内容: つどむ~丘珠空港ターミナル往復 2km  
9:00~つどむアリーナ内特設ブースにて受付  
ケールダウン後に完歩記念バッジなどの記念品贈呈あり。  
(雨天時はアリーナ2階ランニングデッキを歩行)
- 【3. 吹奏楽演奏】**  
丘珠高校吹奏楽部による楽しい音楽の演奏です。
- 【4. 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!
- 【5. 合唱】**  
栄町中学校合唱部が会場に美しい歌声を響かせます。
- 【6. ステージパフォーマンス】**  
プロウギ専務でおなじみの上杉周大によるトーク&ミニライブ!
- 【7. 太鼓演奏】**  
栄中学校太鼓部がこの日のために練習してきた成果をステージにて披露!
- 【8. 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!
- 【9. 手作りパン・大福販売】** ※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」などの販売。
- 【10. 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。
- 【11. 更生保護ってなんだろう】**  
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。
- 【12. 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扇を作ります! 作った扇は持ち帰れます!  
1回目 10:30~ 2回目 11:30~
- 【13. ブルックスカレー食堂】** ※有料  
東区ゆかりのたまねぎ「札幌黄」を使用した料理の提供。  
ブルックスカレー・札幌黄焼きそば 各 500 円

- 【14. スボレクコーナー】**  
ストラックアウト・キックターゲット・スナグゴルフ・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。
- 【15. バブルボール体験】** ※身長 150cm 未満の方は受付添同伴  
バブルボールを体験しよう! 参加抽選券を配布、当選者は参加いただけます。  
10:30~12:30 (全 6 回・各 10 名) (抽選券配布 9:30~9:55)  
13:10~14:30 (全 4 回・各 10 名) (抽選券配布 12:30~12:55)
- 【16. 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つけましょう。  
講師: NHK テレビ・ラジオ体操出演 多胡 肇さん  
アシスタント: 同番組出演 清水 沙希さん
- 【17. 雪印メグミルク株式会社】** ※先着各 20 名  
運動と食事の大切さを学ぼう!! セミナー参加者には商品サンプルの提供があります。  
1回目 10:30~ 2回目 12:00~
- 【18. 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コミュニケーションロボット等を体験・見学!
- 【19. 高齢者の身体・先取り体験】** ※小学生以上対象  
身近な方々のお手伝いができるよう、疑似体験で高齢者の身体を理解しましょう。  
札幌大谷大学社会学部の学生が体験用具の使い方をサポートします。
- 【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) ※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。(屋外イベント広場、緊急出動時は中止)  
※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 / 先着 45 組 (90 名)  
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。(3 組に分けて実施) 参加賞&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  
北海道スポーツ専門学校の学生と一緒にフットサルの試合をして体を動かす  
楽しみを知ろう! 運動靴を各自用意。(スパイク禁止)  
1回目 10:30~ (受付: 9:45~10:00) 2回目 12:15~ (受付: 12:00~12:15)
- 【23. ペアストレッチ体験】** ※中学生以上対象  
北海道スポーツ専門学校の学生と一緒に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よう! 1 名 10 分程度。
- 【24. ターゲットテニス!】** ※5 歳~小学生対象  
初めての方でも大丈夫! ゲーム感覚でテニスを楽しもう! 1 名 5 分程度。
- 【25. 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! 12:50~参加券を配布。  
「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

- 【26. 東区音頭】**  
簡単に誰でも踊れます! はっぴ姿のみなさんをお手本にして踊りましょう。  
飛び入り参加大歓迎! 参加賞を贈呈。
- 【27. 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状況を確認したり、カーリングゲームで食の安全も学べます。しろうま忍者にもあえますよ!
- 【28. 天使大の健康塾 ~食事バランスチェック&血圧測定~】** ※20 歳以上対象  
食事バランスガイドによるアドバイス、血圧・骨密度・血管年齢などの測定を実施。
- 【29. 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。
- 【30. 健康測定と薬に関する相談コーナー】** ※20 歳以上対象 / 先着 30 名  
ストレスや年齢などの健康測定と、薬剤師による薬に関する無料相談を通じて、健康づくりを支援。
- 【31. 歯の健康相談コーナー】** ※先着 15 名  
歯科医師による歯の無料相談を通じて、お口の健康を見直そう。
- 【32. 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】**  
※先着 50 名 (公社) 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。
- 【33. 健康体力測定】** ※小学生以上対象 (一部中学生・高校生以上対象)  
全身反時計・握力計などの計測や、垂直跳び・片足立ちなどの体力測定。
- 【34. 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  
「ヘルスジャック」による食事診断も実施します。 ※先着 20 名
- 【35. 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。
- 【36. 肺年齢測定コーナー・胸部X線検査コーナー】** ※18 歳以上対象  
肺の生活習慣病「COPD (慢性閉塞性肺疾患)」を予防しよう。  
1回目 10:30~11:30 2回目 13:00~14:00  
※年齢 先着各 80 名 胸部X線 先着各 30 名
- 【37. 折紙コーナー・読み聞かせタイム】**  
札幌大谷大学短期大学部保育科の学生と一緒に折紙しましょう。  
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!
- 【38. 移動販売車による飲食販売】** ※有料
- 【39. 大抽選会・閉会式】** ※閉会式終了後、たまねぎをプレゼント! ※先着 600 名  
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!  
つどむ賞もあります。お楽しみに!