



ひがしく 健康・スポーツまつり2022



～東区制 50 周年記念 タッピーチャレンジラリーで健康に！～

幅広い年齢の人が気軽に参加できる、東区民の健康とスポーツの祭典「ひがしく健康・スポーツまつり」(健スポ)が3年ぶりに開催されます！今年は新しい企画やブースもあります。そんな健スポの見どころを、少し先取りしてご紹介します。



「ひがしく健康・スポーツまつり」とは…

毎年10月に開催されているイベントです。健康に対する意識を高め、運動習慣や健康的な食習慣を身に付けるきっかけを作る場として、今年は「ウォーキング」「グラウンドゴルフ」「健康・スポレク」の3つのコーナーをご用意しています。

新型コロナウイルス感染症対策として、例年よりも出展ブースを減らし、午前だけの開催としました。消毒や検温、会場での飲食を禁止する(水分補給を除く)などの対策をしますので、安心して楽しみください。

日時：10月16日(日)9時30分～12時30分(雨天決行)
会場：つどーむ(栄町885番地1)
※地下鉄東豊線「栄町駅」より徒歩10分、無料駐車場あり。
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

〈タイムスケジュール〉

9:30 開会式・ラジオ体操
10:00～「ウォーキング」「グラウンドゴルフ」「健康・スポレク」の各コーナー
12:30 終了

タッピーチャレンジラリー

「ウォーキング」「グラウンドゴルフ」「健康・スポレク」の3コーナーを回ってスタンプを集めると、景品がもらえる企画「タッピーチャレンジラリー」も初開催します。楽しみながら3つのコーナーを巡って、心も体も健康になりましょう！(各コーナーには参加賞を用意しています。)

※景品・参加賞は数に限りがございますので、ご了承ください。来場時間によっては、タッピーチャレンジラリーが達成できない場合がございます。時間に余裕をもってお越しください。

ウォーキング

つどーむ敷地内の1.5kmの特別コースを歩きます。(雨天時はつどーむ屋内のコースに変更。)歩き方のレクチャーもあります。

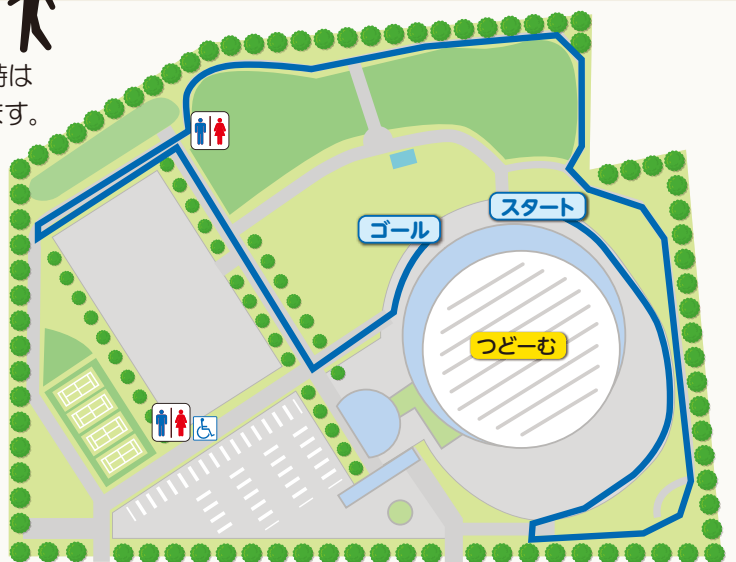
北海道スポーツ専門学校

皆さんのウォーキングをお手伝いします！

当日はウォーキングコーナーを本校学生が担当します！ご不安な方は気軽にお声がけください！

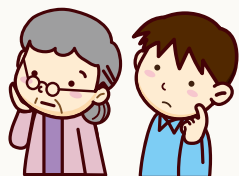


北海道スポーツ専門学校
学科専任教員 千保大聖さん



Q 普段あまり歩いていないけれど、ついていける…？

Q ウォーキングは日頃からしているけれど、参加するといふことあるの？



A 北海道スポーツ専門学校の学生が正しい歩き方やウォーキング後のストレッチをレクチャーしますので、普段あまり運動をされない方でも気軽に参加できますよ。ご不安な方は、コースをショートカットするなど無理のない範囲で。日頃からウォーキングをしている方にとっても、自分の歩き方を見直す貴重な機会です！ぜひご参加ください。



グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、屋内でできるゴルフに似た競技で、エリア内に設置されたホールポストにボールを入れます。健スポでは全6コースをお楽しみいただけます。



グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフの用具は東区地域振興課で無料で貸し出しています！地域のイベントなどでご活用ください。

Q グラウンドゴルフって初めて知りました。やったことがないけれど、参加できるかな…？



A グラウンドゴルフはゴルフとは違い、穴ではなくホールポストという輪の中にボールを入れるまでの打数を数えます。健スポでは、コースの距離が10～20メートル程度なので、初心者でも大丈夫。クラブなどは会場でお貸しするので、手ぶらで参加できますよ。

健康・スポレク

健康と運動について学んだり、体験したりできるコーナーです。10ブースの出展が予定されています。（出展内容は変更となる可能性があります。）

〈スポーツ〉

- ・ストラックアウト体験
- ・グラウンドゴルフミニチャレンジ
- ・キックターゲット
- ・サッカー体験！
ノルディーア選手へチャレンジ



キックターゲット

Q 家族で楽しむなら、どんなブースがいいだろう？子どもも楽しめるのかな。



東区を拠点に活動する女子サッカーチーム「ノルディーア北海道」の選手と一緒にサッカー体験やキックターゲットができます！



健康相談

A 健康に関するブースや、子どもも楽しめるストラックアウト、サッカーの体験などをご用意しています。健康に関する知識の幅を広げたり、普段とは違うスポーツにチャレンジしたりする絶好の機会！ぜひ覗いてみてください。



〈健康〉

- ・お菓子の飲み方相談
- ・食育フェア in つどいむ
- ・手洗いで食中毒予防をしよう

～東区内の大学も出展！健康や運動の専門知識を生かしたプログラムでお待ちしています～

札幌保健医療大学

筋肉の量や衰えを測定し、栄養の状態をチェックします。ご自身のからだの状態を知って、健康的なからだづくりを考えてみませんか？

ぜひお越しください！



保健医療学部栄養学科1年
やすあゆみ 安楽桜依さん、もりきたけ 森北奈律実さん

天使大学

ウイルスに負けない正しい手指の消毒体験や栄養クイズ、食事バランスガイドによる食事チェックとアドバイスを体験してみませんか。ぜひご参加ください。

看護栄養学部栄養学科2年
まつだ さちえ 松田紗智恵さん

札幌大谷大学

学生と一緒にさまざまな運動にチャレンジします。3年ぶりの開催ですが、皆さんの健康の増進と笑顔につながるように楽しい時間を提供できればと思います。ぜひお気軽にお越しください！

社会学部地域社会学科
講師 田部学さん

このほか、東区制50周年を記念したパネル展などもあります。健スポの内容については、東区役所や区内各まちづくりセンターで配布しているチラシもご覧ください！チラシは東区のホームページ（右記QR）でも公開しています。

詳細・お問い合わせ 地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429

