

# 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。  
詳細につきましては、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。（☎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くつもりです。

## 元気会

(昭和 61 年 4 月設立)

- ・シルバーストレッチ体操（週 5 回）
- ・シルバーダンベル体操（週 2 回）
- ・みんなの体操、ラジオ体操第 1・第 2（週 3 回）
- ・パークゴルフ大会（1 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）
- ・遠足春秋 2 回・新年懇親会
- ・旅行 1 回
- ・東区さわやか健康まつり参加

## 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。



## 気功・練功十八法の会

(平成 3 年 11 月設立)

ゆったりとした動作と深く静かな呼吸法で病気の予防・治療・健康の増進を目指すサークルです。

毎週 1 回集まって気功法・呼吸法を実践しながら会員同士の親睦を深め、仲間を増やして地域の人たちの健康づくりをお手伝いしたいと考えています。

## リズムック・カンフー烈々布クラブ

(平成 6 年 11 月設立)

静かな中で座禅を組み瞑想に更ける。心地よい音楽と共にストレッチで体を解す。徐々に手から足の動きに入り最後は全員で演舞曲を踊り、座禅で終える。いつも変わらない動きなので、自分の体に合った所から始められます。

**リズムミ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。

**子育てサロン “ぬくもり”**  
(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、読み聞かせ、運動会ごっこ、お店屋さんごっこなど、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（子育て中のママを含む）と民生・児童委員、児童会館職員とで楽しく子育ての応援をしています。



**東伸たんぽぽパークゴルフクラブ**  
(平成 12 年 9 月設立)

「一人ひとりの健康増進、特に高齢者の自立した生活を目指す」を目標に、パークゴルフ、歩こう会、ラジオ体操、健康講話、栄養講話を実施。東伸町内会、毎月 1 回の“ふれあい喫茶”の中から生まれたサークル。お互い協力し合いながら楽しく活動しております。

**さわやか健康クラブ**  
(平成 13 年 5 月設立)

この活動は、健康づくりの一つとして推進されています。外に出て人と会い、話をして笑い、体を動かすことで「自分のことは、自分でできる体力」「いきいきと生活を楽しめる体力（気力）」「仲間とコミュニケーションを図れる」ことが出来ます。

**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。

定例月例会の他に日帰りツアー 2 回、1 泊ツアー 1 回を実施し、現在 43 名の会員で技術マナーの向上に努めている。

**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 回の練習を楽しんでおります。  
活動場所：東老人福祉センター  
(北 41 条東 14 丁目)

### 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。

### 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。



### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

### ヨガサークル (平成 18 年 10 月設立)

「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ことで、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。月に 2~3 回、幅広い年齢層ながら和気あいあいと活動しています。

### 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ての活動を行っています。

### 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 年度から、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。



### 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。

### B アイランド (平成 22 年 4 月設立)

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。