

健康づくり小グループの紹介

(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。

各グループへのお問い合わせは、

東区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係(東保健センター)

(☎711-3211) までお願いします。

○さわやか健康クラブ

(平成13年6月設立)

「自分にあった運動をし、バランスの良い食生活をしよう!」を目標に、ウォーキング、栄養講話の実施、東区健康まつり、東区健康フェア、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。

○元気会

(昭和61年4月設立)

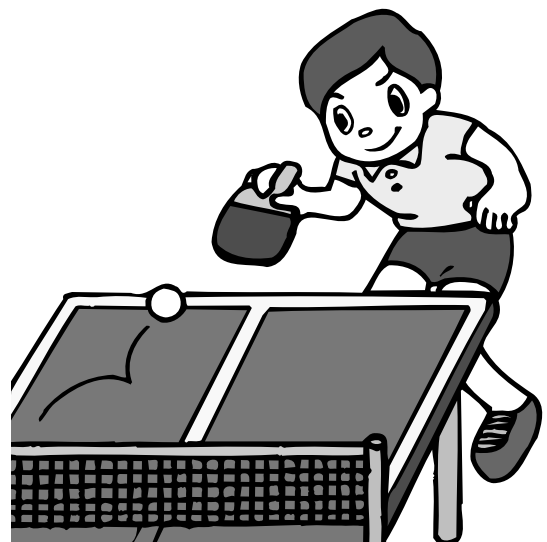
- ・シルバーストレッチ体操(週5回)
- ・シルバーダンベル体操(週2回)
- ・みんなの体操、ラジオ体操第1・第2(週3回)
- ・パークゴルフ大会(1回)
- ・ウォーキング年間目標
(女性183万歩以上、男性219万歩以上)
- ・遠足春秋2回・新年懇親会
- ・旅行1回
- ・東区さわやか健康まつり参加

○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日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「東区北41条東14丁目」)



○健康体操サークル

(平成2年10月設立)

「運動を通して健康的な体づくりを目的とする」を目標に音楽に合わせて体の全身を使うストレッチ体操を月4回定期に続けている。春の日帰り旅行も会員の楽しみのひとつ、いくつになっても要介護状態にならないよう日頃の自分の健康に自身をもてる日常を作り、考え話し合っています。



○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、東伸町内会、毎月一回の“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。

○リズムック・カンフー烈々布クラブ

(平成6年11月設立)

「体力、気力の充実を目指し、健康づくりを地域に広めよう」を目標にしています。地域の町内会、PTAなどの健康づくりイベントの参加や、会の中でのミーティング、栄養講話なども取り入れています。

○子育てボランティアの会ぬくもり

(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、毎回カリキュラムを作り福祉の町推進センターの協力を得て40名のボランティアと民生・児童委員とで楽しく子育ての応援をしています。

○きさらぎヨガサークル

(平成3年2月設立)

「無理をせず、まい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を老若男女で和気藹々に活動しております。

○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。定例月例会の外に日帰りツアー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。

○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、東区健康フェア、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。

○子育てサロン「タンポポキッズ」の会 (平成15年8月設立)

「地域密着の子育て環境作り、ゆったり子育て応援」母子のホッとできる居場所の中で、自由遊び、季節行事、親子スキンシップ体操、保健師さん健康アドバイス等。中高生ボラ参加で、育児体験と母親が我子の成長を思春期まで見通せる地域丸ごとの世代交流の場となっている。



○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。

○郵雪会札幌東支部 (平成46年4月設立)

「健康づくりのための自己健康法と実践活動」を目標に、ビデオ学習、健康レポートによる学習、ウォーキング、パークゴルフ、ゴルフ、ラジオ体操、ボーリング、カーリング、一泊旅行、温泉を楽しむ旅行等を実践、また東区健康まつりに参加し、会員相互が元気で楽しく活動しております。

○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。調理の実習、栄養講話の実施や東区健康まつりへの参加など、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。

○若葉いきいきクラブ (平成18年4月設立)

「脳の若さを保つため、体と心を動かそう」を目標に、町内の皆で声をかけ合い、明るい地域づくりをしております。

講師を依頼し、生活に根ざした健康法や、料理実習、健康フラダンス、パッチワーク作り等、楽しい会話をしながら、和気藹々と活動しております。とても楽しかったよ!と褒めていただけることが、何よりうれしいです。

○子育てサロン「ひのまるちびっ子らんど」 (平成17年5月設立)

地域に根ざした子育て支援の輪を広げ、安心して子育てできる地域、母子の健康づくりを応援する。毎月定期(第4火曜日)に子育て中の母子を集め、季節に合った催事を計画、全員共々健康づくりに努めております。

○元町一区健康クラブ (平成18年4月設立)

- ①ウォーキング(毎月第2土曜日早朝ごみ拾いウォーキングを全体で行う外、各自任意で毎日1万歩を目標に実施する。)
- ②卓球(毎月第1・第2水曜日に午後6時から午後9時まで南児童体育室で実施する。)
- ③パークゴルフ(春、秋2回大会を実施)
- ④ラジオ体操(小学校の夏休みに合わせ早朝公園で実施)
- ⑤健康講話(町内の病院、治療院の先生方による健康講話を開催する。)
- ⑥その他(東区主催の健康まつり、元町連町主催のウォーキングなどに参加する。)



○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。

