

幌北健康リズム会



私 が思う、 北区の魅力・好きな場所

50 年前に東京から越してきた時は、道路の広さに驚いたものです。今ではもう、自分はすっかり道産子だと思っています（笑）。こぢんまりとした幌北地区は、治安もよく便利で住みやすいエリア。北部の篠路や太平、屯田は広々として緑が豊かです。いろいろな表情を持っているのが北区の魅力だと思います。

幌北健康リズム会
あたらし ゆりこ
代表 新枝 百合子 さん

1930年生まれ。約40年間、地域のさまざまな福祉活動に従事。リズム会は2022年度の札幌市市民憲章の実践団体として表彰された。

すつと背筋を伸ばして座る新枝さんの姿は、92歳とは思えない若々しさ。ダンスの際の美しくしなやかな動きにも見とれてしまします。「戦後間もない頃から、ずっと社交ダンスをやっていたんです。フォーカダンスやレクリエーションダンスも好きで、それを地域の人の健康づくりに生かせないかな

砂降り。参加者が少ないのではという予想を覆し、13人の会員が集まって、心地よい汗を流していました。

代表の新枝百合子さんは、「コロナ禍で約1年間、活動できない時期があったんですけど。そうすると皆さん、目に見えて足腰が弱つてしまつたそのなの。体を動かす大切さが身に染みて分かったと、再開後は以前より熱心に通う人が多くなったんですね」と笑うます。

幌北健康リズム会
開催／毎週火曜10:30～12:00
会場／幌北会館
(北区北17条西5丁目)
参加費／月1000円
問い合わせ／幌北まちづくりセンター
TEL.011-726-6345



時には壁の大きな鏡に向かって、時には輪になって、ダンスを楽しみます。休憩は自由。無理をしないのがモットーです



毎週火曜日の午前中、幌北会館1階にある集会室から、多彩なジャンルの音楽が流れてきます。「ミスティカル」、「マイ・ウェイ」、「メモリー」、「きよしのズンドコ節」、「北区音頭」…。音楽に合わせてカスタネットを鳴らしたり、手作りグッズで体をほぐしたり。ステップを踏みながら、体を大きく動かし、生き生きとダンスをしているのは、「幌北健康リズム会」の皆さんです。

幌北健康リズム会は、幌北地区に居住する65歳以上の人を対象とした集まり。週に一度、ダンスで無理なく体を動かし、楽しく健康づくりの活動を行っています。2022年現在、70歳代の女性を中心に18人の会員が活動中。92歳を迎えた代表の新枝百合子さんが、ダンスの指導に当たっています。

会が設立されたのは1983年。小学校の体育馆、児童会館、幌北会館と場所を移しながら、約40年間、活動を続けています。