

札幌市では、町内会などの地域とNPOが協力して行うまちづくり活動を応援します。



返送期限

令和8年

12.25金



地域で活動しているみなさんのご希望をぜひお聞かせください。

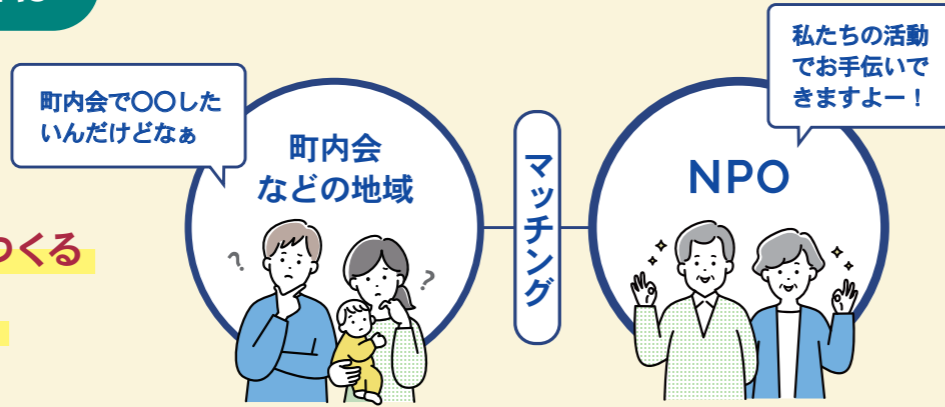
tell me!

NPOとまちづくり活動を行う、町内会等を募集します!

5万円までの対象経費について札幌市がNPOに補助するため、地域の金銭的負担は原則ありません。

地域連携促進事業とは

**NPOと地域が
つながるきっかけをつくる
マッチング事業です。**



札幌市では、地域と協力してまちづくり活動を行う団体を紹介・派遣する「地域連携促進事業」を実施しています。この事業に応募して選考されたNPOが、地域で実施したい活動を提案しています。NPOと地域が連携してまちづくり活動が持続的に推進されるように、地域のみなさまからご返送いただく「意向確認票」をもとに丁寧な調整を行います。

地域連携促進事業の流れ



※町内会等の連携によるNPOの活動は、意向確認票が到着した町内会等から順次、NPOと調整したうえで決定いたします。申し込みの状況によって、マッチング件数を調整させていただく場合があります。

※過去に実施したNPOとも再度活動が可能です!

日常を健康的に過ごしたい

健康 つながり 交流

- 1 ふまねっと
- 2 HPT
- 3 YOKAネット.コム
- 4 終活マイライフ
- 5 北海道社会的事業所支援機構
- 6 札幌歩こう会



安心して暮らしたい

防災 支え合い

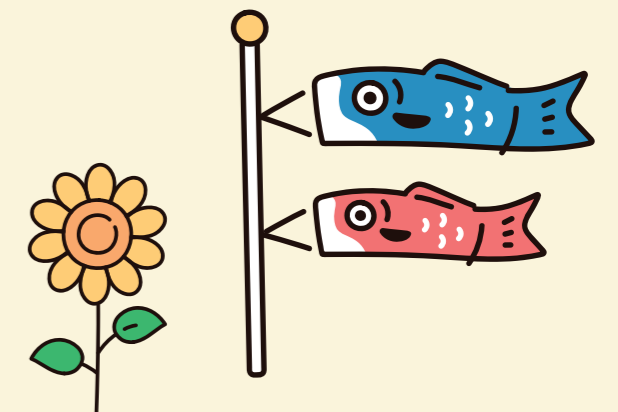
- 7 市民と科学技術の仲介者たち
- 8 ポラギャング
- 9 ホップ障害者地域生活支援センター



地域を元気にしたい

イベント にぎわい

- 10 道産子ヒーロープロジェクト
- 11 どさんこマーブルタウン実行委員会
- 12 アマチュアバンドコミュニティさっぽろ
- 13 ライフアップ
- 14 フレンズキャラバン
- 15 わんわんズ



ふまねっと 健康教室



簡単・手軽

ふまねっと教室は、小さなスペースで、少人数でも楽しく取り組めます。準備の負担が軽く日常的に継続できます。冬期間にできる運動としても喜ばれています。

介護予防効果

ふまねっと運動を行うと、歩行機能や認知機能の改善が期待できます。「頭をたくさん使った」「ふらつきが無くなった」など効果を実感するコメント多数寄せられています。

仲間づくり効果

ふまねっと教室では笑いや応援が自然と生じ、参加者同士の交流が活発になります。助け合いの精神が醸成され、地域の信頼関係が高まっています。



**まずはお気軽に
体験してください**



ふまねっと健康教室の内容

ふまねっと運動の体験 60～90分

【課題ステップ】

頭を使うステップに挑戦します。間違えても気にしない気にしない。

【レクリエーションステップ】

歌を歌いながらステップに挑戦します。みんなで盛り上がりましょう♪

ふまねっと運動の講話 20分

ふまねっと運動によるボランティア活動やまちづくりの事例を紹介します。



認定NPO法人
ふまねっと

☎ 011-807-4667

〒003-0021 札幌市白石区栄通19丁目2-7

みなさまの 『健康づくり』 『介護予防』

のお手伝いをします



理学療法士がご自宅で、
またはみなさんで
集まってできる
運動のご紹介や、
健康を保つための**講話**
などを行います。

看護師による**血圧測定**や**健康相談**、
ケアマネジャーによる**介護のご相談**
などにも応じます。



まずはお気軽にご相談ください

特定非営利活動法人HPT（担当：齊藤）
札幌市北区北28条西12丁目4-13 北28条ビル2F
☎：011-769-0670 E-Mail：t.saito@hpt-pot.com

近未来シルバー時代を 準備をしませんか？ ～ おうちdeフィットネス!講座～

✓ 事前に準備や練習をする事で
ご本人やご家族の理解力を高め
て行く事をお手伝いします。



✓ その他、車いすを使った筋力を作る
ストレッチやお部屋の中で出来る
フィットネスの紹介もあります。

【おうちdeフィットネス!講座】の内容

・所要時間：1時間程度の講座です

・当日の流れ

- ① 受付&検温
- ② 講師紹介と健康呼吸
- ③ リラックス&効率的な柔軟
＜体を軽くほぐし、つかまり筋トレ＞

真面目リラックスにより脳の活性化!
血行促進、冷え緩和 ポカポカ

お問い合わせ

特定非営利活動法人YOKAネット.コム

札幌市北区北31条西2丁目

TEL 090-8907-2589

<https://yoka-smile.jimdofree.com/>

明るい未来を過ごすために
元気なうちから考えましょう!

終活セミナー

どなたで
も参加で
きます!

「終活って何からすればいいの?」という方でも
大丈夫です!!
セミナーで実際にお渡しする『**みらいノート**』を
使って、今日からすぐに実践できるポイントを
わかりやすくお伝えします!

終活って
何をしたらいい?

お葬儀は
どうしたらいいの?

家族で争いごとは
したくない!

内容

終活の概要、終活の始め方、終活の注意点など

時間

質疑応答含めて90分程度

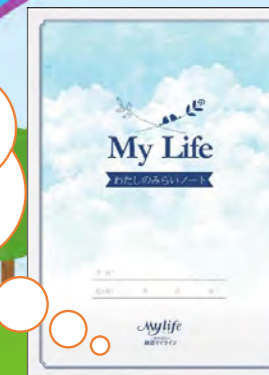
場所

皆様の町内会

講師

終活マイライフ講師

こちらの
みらいノート
を使います!
※当日1冊ずつ皆様
にお配りします



お問い合わせ
終活マイライフ

TEL 070-8583-9235

E-mail Info.syukatsumaylife@gmail.com