

もみじ台地区では、毎年、健康づくりのために「うたと体操を楽しむつどい」を開催しています。

この催しは、高齢者の心身の健康維持や地域の人々と親睦を深めてもらうことを目的にもみじ台地区の老人クラブ協議会（柴田虎雄会長）と社会福祉協議会の協力により四年前から行われているものです。

集いでは、普段から体を動かすことの重要性や転倒による寝たきり防止のため、高齢でも無理なく筋力アップのできる体操を理学療法士から教わりました。呼吸をしながらの運動が大切だとい



歌詞に合わせた動作が入った体操を楽しみながら無理なく全身の筋肉をほぐしました。

もみじ台まちづくりセンター
もみじ台北7丁目1-1 ☎(011)612-1111

高齢の方が多いため、台地区ですが、健康づくりのほかにも花植えやパソコン教室など、地域のまちづくりへの取り組みは活発です。今年も地域の皆様の活動をお手伝いしながら一緒にまちづくりを進めていきます。

中川 則之 所長

とで、いすに座ったまま、最初は呼吸を意識して足踏みや軽いストレッチなどを行い、全身をほぐしました。後半は、音楽療法士の指導を受け、発声練習から徐々に大きな声を出し参加者全員が知っている懐メロの合唱を楽しみました。

参加者は、無理のない運動と思いつき声を出して歌うこの集いを楽しんでいきます。「これからは、健康を保ち、住み慣れた地域で安心して暮らすことがとても大事だと思っています。今後も健康づくりのために活動していきます」と柴田会長は話していました。



最後はソーラン節の大合唱。「楽器を手にするのは小学校のとき以来かな」と言いながら、皆さんとても楽しそうでした。

区役所掲示板

近隣市文化交流事業

「新さっぽろアートステージ」を開催します

今年2月に実施したアートコレクション2006に引き続き、厚別区、江別市、北広島市の学生などの若者を中心とした、文化活動の発表の場「新さっぽろアートステージ」を開催します。演劇や音楽、ダンス、お笑いライブなどジャンルを問わず、誰もが気軽に多様な芸術文化に触れ、楽しむことができるイベントとなるよう出演者を募集します。あなたのアートを待っています！ 奮ってご応募ください。

アートコレクション2006でのライブの様子



出演：グループ「てっぺん」

出演者大募集！



厚別イベントキャラクター「ピカッチくん」

- 《対象》 厚別区、江別市、北広島市に在住、もしくは通学、通勤している方
- 《日程》 平成18年11月25日(土) ※出演時間は応募グループごとに調整
- 《会場》 サンピアザ劇場（厚別区厚別中央2条5丁目）
- 《申込》 出演申込書にグループ名、発表内容、代表者の氏名・連絡先電話番号等を記載のうえ、送付、ファクスまたはEメールでご応募ください。

※出演申込書は、区役所2階地域振興課、区民センター、地区センター、各まちづくりセンターで配布します。Eメールで申し込みをされる場合は、厚別区役所のホームページからダウンロードしてご利用ください。
(<http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu>)

《締切》 9月29日(金)必着
《詳細》 地域振興課地域活動担当係 ☎895-2400(内線505) FAX895-5930