



【編集】

東区役所総務企画課広聴係  
 〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目  
 ☎741-2414 FAX742-4762  
 E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

- 東区民ホームページ  検索  
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>
- 東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)  
 「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日10時30分～40分  
 「タッピー通信い〜すトリー」毎月第4土曜日13時15分～29分

平成27年1月1日現在の人口・世帯数  
 国勢調査ベース  
 人口：259,805人 (前月比+131)  
 世帯数：125,107世帯 (前月比+38)



# ひがしくアルバム



## 祝 平成27年東区成人式 1月12日(祝)～つどいむ～

華やかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人1,815人が出席し、新成人代表がはたちの決意を述べるなど、大人の仲間入りをしました。

会場内には記念撮影コーナーやタッピー神社のおみくじコーナーなどが設けられ、再会した友人たちと楽しむ様子が見られました。



## 東区子どもまちづくり体験塾 1月15日(木)～東区各所～

区内の小学4年生から6年生39人が参加し、区内各所を回りまちづくり活動を体験しました。札幌丘珠空港では、作成したウェルカムボードとプレゼントで到着した乗客を笑顔で迎えました。



## 東区明るい選挙啓発書道展 1月6日(火)～13日(火) ～東区民センターロビー～

公正で明るくきれいな選挙の実現を目指す啓発活動の一つとして、区内6校の小学3年生から6年生が応募した作品の中から、入選作品64点が東区民センターロビーに展示され、多くの区民が鑑賞しました。



自分たちのまちは自分たちで守るという精神で、安全・安心なまちづくりのために活動をしている消防団。  
 消防の仕事を学び、地域における防火・防災意識の向上に貢献している少年消防クラブ。  
 今回は、東消防団と東区少年消防クラブの活動についてご紹介します。  
 詳細：東消防署予防課 ☎781-2100



## 東区少年消防クラブ

地域の防火・防災に関するより深い知識と経験を習得し、次世代の地域防災を率先する規律ある社会人としての基礎を築くことを目的に、5クラブ計55人のクラブ員が活動しています。



### 主な活動内容

#### 街頭防火啓発活動

地域の店舗前で防火チラシやティッシュの配布をしたり、拍子木を打ち鳴らし、町内会の方や消防団員と防火パトロールをしたりしています。



#### 合同研修会

東区の5クラブが合同で研修を行い、クラブ員同士の交流を図っています。



札幌しんせい少年消防クラブ  
 リーダー 橋本 沙瑛 さん (12歳)

暴風体験や煙避難体験をしたり、消防学校や消防ヘリコプターの見学をしたり、知らなかったことをたくさん学べて、いい経験になります。消防士や消防団員の方々と交流することもでき、他の学校の友達もできるので、とても楽しいです。



## 東消防団員・東区少年消防クラブ員募集！

東消防団・東区少年消防クラブの活動に参加してみませんか？  
 お気軽にお問い合わせください！

#### 東消防団

東区に居住または通勤・通学している18歳以上の心身ともに健康な方

#### 東区少年消防クラブ

東区に居住または通学している小学生から中学生まで、保護者の同意がある方

対象

連絡先：東消防署予防課 ☎781-2100

“若いチカラ”を  
 SAPPOROの**力**に  
 東消防団 団員募集！



消防団員募集ポスター



# 地域の安全と安心を守るために

## ～東消防団と東区少年消防クラブ～

### 東消防団

明治27（1894）年に札幌村青年会附属消防組として誕生。  
現在は269人の団員により1本部、10分団で構成されています。  
平成17（2005）年2月には、長年にわたる功績と高い消防技術が認められ、  
日本消防協会から消防団の最高栄誉である特別表彰「まとい」が贈られました。



東区役所1階ロビーに飾られている「まとい」

### 主な活動内容

#### 災害時の消火活動、救助活動、避難誘導など



#### 火災予防の普及啓発

##### 年末年始特別警戒パトロール

火災発生の危険性が高い年末年始に、放送で防火などを呼び掛けながら、地区内を回ります。



危険な場所を注意深くパトロール



みやぎ宮崎班長（中央）をはじめ、機敏な動作の鉄東分団の皆さん

#### 応急手当の普及

「親子クラブ」での応急手当指導  
赤ちゃんのいるお父さんお母さんを対象とした、東保健センターの育児支援事業「親子クラブ」で、女性消防団員が応急手当の講習を毎月行っています。



自分の身を守るすべを知るための勉強にもなりますので、皆さんも消防団に入って、自分磨きをしながら地域の安全と安心のために活動しませんか？

女性が活躍する場も多いので、女性の参加もお待ちしています。



北光分団 班長 飯田 夏美さん（左）  
北栄分団 団員 望月 奈美さん（右）

日頃から地域の方と顔を合わせ、いざというときに細かい対応ができるのが消防団です。グループホームで避難訓練を行った1週間後に、その施設の隣家で火災があった際、駆け付けた私たちの顔を見て皆さんが安心してくれたときは、とてもやりがいを感じました。

### 東消防団消防総合訓練大会

年に1回、消防団員と少年消防クラブ員が、日頃の訓練の成果を披露しています。



消防団員による消火訓練



優勝した分団に優勝旗が贈られます



少年消防クラブ員によるロープ結索訓練





東区役所関連

- 東区役所 (北11東7) ☎741-2400
  - 東区土木センター (北33東18) ☎781-3521
  - 東保健センター (北10東7) ☎711-3211
  - 北部市税事務所 (中央区北4西5アスティ45 9階) ☎207-3912
  - 東消防署 (北24東17) ☎781-2100
  - 東清掃事務所 (丘珠町873-1) ☎781-6653
- 2月11日からの内容を掲載しています

まちづくりセンター

- 鉄東 (北9東5) ☎721-3105
- 北光 (北18東5) ☎721-1271
- 北栄 (北25東7) ☎721-6336
- 栄西 (北42東4) ☎752-9536
- 栄東 (北41東14) ☎711-2203
- 元町 (北20東20) ☎781-5375
- 伏古本町 (伏古3-3) ☎784-5534
- 丘珠 (丘珠町183-2) ☎781-4283
- 札苗 (東苗穂7-2) ☎783-3608
- 苗穂東 (苗穂町3) ☎742-4427

ロビーコンサート



クラシックギターのコンサートを楽しみませんか。日時 2月16日(月)12時15分〜15分。会場 東区民センター。出演 藤垣秀雄(ギター)。曲名 「悲しき調べ」、「粉屋の踊り」、「禁じられた遊び」ほか。費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(741) 2429

第2回東区ケア友の会 (男性介護者のつどい)

「お薬との上手な付き合い方」介護者による服薬管理のポイント。日時 3月19日(木)13時30分〜15時30分。会場 東区民センター2階「集会所ライラック」。対象 東区にお住まいの認知症の家族を介護する男性。内容 講話、交流会。講師 地主隆文氏(北海道消化器科病院 薬剤師)。費用・定員 無料。15人(先着順)。申込 2月12日(木)〜3月13日(金)に電話で申し込み。詳細 保健福祉課保健支援係 ☎(741) 2465

東区グラウンドゴルフ大会

日時 3月19日(木)受付11時30分〜12時15分、12時30分開始。会場 つどいむ(栄町885番地1)。対象 東区にお住まいの方。内容 8ホール2ラウンド(全16ホール)を行います。参加料 500円。定員 14人(先着順)。その他 用具はお貸しします。申込・詳細 2月23日(月)〜3月6日(金)に市コールセンター ☎(222) 4894に申し込み。詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(741) 2429

東区少年少女相撲大会 「春場所」参加者募集



日時 3月8日(日)9時30分(受け付けは8時45分)。会場 東区体育館格技室。対象 東区にお住まいの小中学生男女。参加料 無料。参加賞あり。申込 札幌市東区相撲連盟公式サイト <http://blog.goo.ne.jp/1955618-001> をご確認ください。2月22日(日)までに①学校名②氏名(フリガナ)③学年④性別を明記し申し込み。詳細 東区相撲連盟(山本) ☎(090) 339511515

コミュニティマーケットin東区 (COME) 開催

東区を中心に、福祉・文化・国際交流などの活動を行う団体の皆さんが、日頃の活動内容を楽しく紹介するイベントです。日時 2月22日(日)11時〜17時。会場 アリオ札幌(北7東9)。内容 【展示・体験ブース】パネルや写真の展示、お話ししながら楽しめる工作など。【ステージ発表】ゴスペルやフラダンス、琴の演奏など。詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429



札幌市自立支援協議会東区地域部会イベント 「ふくしまるシェ」

日程 3月21日(祝)。会場 東区民センター 2階「大ホール」。内容 ★第一部 10時〜12時。実技研修「求められる介護〜日常生活の動作介護を学び直そう〜」。講師：理学療法士 岡田 しげひこ氏。費用・定員 無料。100人(先着順)。申込 3月3日(火)〜15日(日)に市コールセンター ☎222-4894、またはFAX 221-4894で申し込み。★第二部 13時〜16時。障がいを持つ方などによるステージ発表、福祉バザー(日用品など販売)、ふわふわ楽しい子どもの遊び場コーナーなど。



詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

○スポーツ大会〜かたき編〜 ○ふしっこ運営委員会プレゼンツ

北光・2/27(金) 15時15分〜16時	おばけやしき (伏古・2/28(土)13時〜15時)
新生 北8東7 ☎711-1339	東苗穂 東苗穂5-2 ☎786-3191
栄西 北46東5 ☎752-8363	元町 北21東18 ☎784-6664
北栄 北30東6 ☎711-3755	伏古 伏古10-3 ☎782-5620
北光 北18東5 ☎753-6353	札苗 東苗穂9-3 ☎791-5200
元町南 北16東16 ☎785-6148	丘珠たから 北35東23 ☎784-8095
ひのまる 北38東9 ☎752-1551	丘珠ひばり 北丘珠4-1 ☎785-6137
苗穂 苗穂町5 ☎711-8433	※全館で中学・高校生の夜間利用可能

### 胃がん・大腸がん検診

日時 3月16日(月) (受付時間は8時45分～10時)。  
会場 東保健センター。  
対象 東区にお住まいで、40歳以上の方。  
費用 胃がん700円、大腸がん400円。 ※減免制度あり。  
申込 3月10日(火)までに、電話または直接窓口で申し込み。  
詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(711) 3211

### 市税の夜間納税相談

毎週木曜日(祝日除く) 17時15分～20時に夜間納税相談を行っています。ご利用ください。  
会場・詳細 北部市税事務所 (中央区北4西5アステイ45階) 納税課 ☎(207) 3913

### パートナーシップ排雪が始まりました

除雪パートナーシップ制度は、地域住民の皆さんと札幌市が費用を分担して、住宅地の生活道路の運搬排雪をする制度です。排雪作業中、沿道の皆さんには大変ご不便をおかけしますが、誘導員の指示に従ってご通行ください。



除雪車の周りには見えない死角がいっぱい！  
作業中は危険ですので近づかないでください。

### 健康づくりフェスティバル

**日時** 2月25日(水)13時10分～16時 (受付12時55分～)。  
**会場** 東区民センター2階「大ホール」。  
**対象** 東区にお住まいの方。  
**費用** 無料。  
**内容** 4大学と医師が勧める実践ポイント  
**健康講話** 「あなたの健康寿命を延ばすコツ!!」(鈴木真一郎医師) 「あなたの健康寿命を延ばすコツ!!パートII」(天使大学)  
**音楽療法** 「心の音楽」(札幌大谷大学)  
**リズムダンス** 「音楽に合わせて体を作ろう！」(札幌保健医療大学)  
**音楽ストレッチ** 「ストレッチ！ピフォー・アフター！」(専門学校北海道体育大学校) など。  
**詳細** 健康・子ども課 健やか推進係 ☎711-3211

ウォームシェア

### 「目指せ！健康長寿 あったか介護予防セミナー」



おなじみの「ジジイ」「ババア」の毒舌と笑いで「介護のこころ」を伝える愛のメッセージ

**日時** 3月1日(日)13時～ (開場12時20分)。  
**会場** 東区民センター2階「大ホール」。  
**対象** 東区にお住まい、または通勤、通学している方。  
**費用・定員** 無料。300人(先着)。  
**内容** 第一部「東区からはじめよう介護予防」。第二部「毒舌流！ことばで介護」(毒舌三太夫氏)。  
**申込** 2月13日(金)～22日(日)に市コールセンター ☎222-4894へ申し込み。  
**詳細** 地域振興課地域活動担当係 ☎741-2429

ウォームシェア

### 1月号クロスワードパズル解答

	A	B	C	D	
	そ	う	せ	い	
1	お	お	と	も	が
					ら
					す
					き
					い
2	ち	く	と	ら	ん
					ど
					い
					こ
					こ
					こ
3	さ	う	そ	う	せ
					い
4	か	ん	こ	う	い
					つ
					か
					む
					え
					る
					え
					る
					か
					む

たくさんのご応募ありがとうございました!!

### 障がい者交通費助成の年度更新

平成27年度分(4月1日から利用可)の福祉タクシー利用券、福祉自動車燃料助成券、福祉乗車証などの更新受け付けを開始します。重度障がい者、中度障がい者の区分ごとの受付開始日、手続きに必要な持ち物については、本誌26頁でご確認ください。受付窓口は、東区役所2階25番窓口です。東区民センターのエレベーターをご利用ください。窓口の混雑が予想されます。ご了承ください。 ※区役所の駐車場が大変混雑しています。公共交通機関でお越しください。  
**詳細** 保健福祉課給付事務係 ☎741-2462



## 税の申告受け付けが始まります

### 市・道民税（住民税）の申告

- 北部市税事務所（中央区北4西5アスティ45 9階）  
3月2日(月)～16日(月) 8時45分～17時15分  
※土・日曜日を除く。
  - 篠路コミュニティセンター（北区篠路3-8）2階  
2月25日(水)～27日(金) 9時～17時15分
  - 東区民センター（東区北11東7）3階視聴覚室  
3月3日(火)～4日(水) 9時～17時15分
  - 東区民センター別館村川ビル（東区北10東7）2階集会室C  
3月5日(木)～6日(金) 9時～17時15分
  - 札幌サンプラザ（北区北24西5）1階  
3月10日(火)～13日(金) 9時～17時15分
- 詳細：北部市税事務所市民税課 ☎207-3914

- ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
- 区役所では、申告受け付けを行っていません。
- 本誌28ページも併せてご覧ください。

### 所得税及び復興特別所得税の申告

- 会場：札幌北税務署（北区北31西7）  
期間：2月2日(月)～3月16日(月) 9時～17時  
※土・日曜日を除く。ただし、2月22日(日)と3月1日(日)は相談・受付を行います。  
※混雑の状況により、長時間お待ちいただく場合や早めに受け付けを終了する場合がありますので、なるべく早め（16時ころまで）にお越しください。
- 詳細：札幌北税務署 ☎707-5111

### 所得税及び復興特別所得税の還付申告 （給与所得者・年金受給者のみ）

- 会場：教育文化会館（中央区北1西13）  
期間：1月27日(火)～2月13日(金) 9時30分～16時  
※土・日曜日、祝日、2月9日(月)を除く。
- 詳細：札幌北税務署 ☎707-5111

## 東老人福祉センター

### 「平成27年度定員制講座」受講生募集

- 会場 東老人福祉センター（北41東14）  
対象 60歳以上の初心者で4月から1年間受講できる方。  
受講料 無料（教材費は実費負担）。  
申込 2月9日(月)～20日(金) 9時～17時に、年齢を証明できるものを持参、本人が直接窓口で申し込み（多数時2月26日(木)抽選）。  
詳細 東老人福祉センター ☎741-1000



講座名	受講日	時間	定員
編み物	第1・3(月)	10時～12時	20人
絵手紙	第2・4(木)	10時～12時	24人
書道	第1・2・3(火)	10時～12時	20人
ペン習字	第1・2・3(水)	13時～15時	20人
オカリナ	第2・4(月)	10時30分～12時	16人
皮革工芸	第1・2・3(月)	10時～12時	12人
アートフラワー	第1・3(水)	10時～12時	15人

※自由参加講座（カラオケ・民謡・ヨガなど）もあります。

## 子育て情報掲示板

### 両親教室

- お父さんも実習を通して、赤ちゃんのお世話について、学んでみませんか？
- 日時 3月6日(金)  
19時～20時30分  
(受け付けは18時30分から)
- 会場 東保健センター。  
対象 平成27年5月～7月に出産予定の夫婦。  
費用・定員 無料。45組(先着)。  
申込 2月20日(金)～27日(金)に市コールセンター☎222-4894へ申し込み。  
持ち物 筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。  
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



### ちあふる・ひがしから

- サンデーサロン  
日時 2月22日(日)  
10時～12時。  
対象 就学前のお子さんと保護者。  
費用・申込 無料。直接会場。
- 「いやだいやだ」との上手な付き合い方  
日時 3月5日(木)10時～10時45分。  
対象 1歳半～3歳ごろのお子さんと保護者。  
費用・定員 無料。15組(先着順)。  
申込 2月19日(木)10時から電話か直接窓口で申し込み。
- 詳細 ちあふる・ひがし(北9東7 ☎711-7807)

### ひのまる児童会館で週3回子育てサロンを開催します。

地域の子育て家庭の交流の場所を拡大し、支援するため、市が指定する場所で週3回以上開催する「常設の子育てサロン」が増えました。

施設名	所在地	開催曜日	開催時間
ひのまる児童会館	北38東9	(水)(木)(金)	9時～12時

※学校の長期休業中は休みの場合がありますので、お問い合わせください。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

広告

区役所や区民センター、保健センターの駐車場が大変混雑しています。お越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用願います。



表中の記号の見方

**直接会場** = 当日直接参加するもの **要申込** = 事前申し込みが必要なものの  
**先着** = 先着順 **抽選** = 多数時抽選

## 区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中学生を除く）です。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 <input type="text" value="ふしこ地区センター"/> <input type="button" value="検索"/> <input type="button" value="クリック！"/>				
〔その他〕「絵本の読み聞かせの会」を開催。詳細はお問い合わせください。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
第2回何でも話せる行政相談座談会 	2/24(火)13時～16時	無料	<b>直接会場</b>	〔備考〕個人相談の時間あり

栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <input type="text" value="栄地区センター"/> <input type="button" value="検索"/> <input type="button" value="クリック！"/>				
〔申込〕①申込日の9時～17時に電話で受け付け。②③申込日の9時～17時に電話で受け付け、翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選、結果は電話で通知。定員に満たない場合は、以降、電話または窓口で受け付け（先着順）。 〔その他〕「乳幼児の読み聞かせ」を開催。詳細はお問い合わせください。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①今できること、しておくこと 実家の片付け入門	3/24(火)10時30分～12時	受講料 500円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 16人	3/5(木)～
②シニア向け はじめてのiPad (アイパッド)	3/24(火)・26(木)・27(金)・28(土) (全4回) 14時～16時	受講料 2,700円 教材費 1,300円	<b>要申込</b> <b>抽選</b> 12人	3/5(木) 〔その他〕教材費にアイパッドレンタル料含む
③春休み特別企画 親子で作るパンケーキ ～お楽しみスイーツ付き～	3/27(金)10時30分～12時	受講料 800円 教材費 1,000円 (親子1組分)	<b>要申込</b> <b>抽選</b> 6組 12人	3/5(木) 〔対象〕小学生とその保護者

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <input type="text" value="苗穂・本町地区センター"/> <input type="button" value="検索"/> <input type="button" value="クリック！"/>				
〔申込〕①申込日の10時から、電話または直接窓口で申し込み。〔その他〕「足もみ健康法 (3/19(木))」を開催。詳細はお問い合わせください。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
大人の映画会 	2/14(土)13時30分～	無料	<b>直接会場</b>	上映作品 「鉄道員 (ぼっぼや)」
春休み子ども劇場 ～人形劇、腹話術やバルーンショーなど～	3/7(土) 13時30分～15時 (13時開場)	無料	<b>直接会場</b> 100人	〔対象〕幼児～小学生 幼児は保護者同伴 〔その他〕靴袋持参
①遺言と相続と成年後見についてのお話	3/10(火)13時30分～14時30分	無料	<b>要申込</b> <b>先着</b> 12人	2/12(木)～ 〔備考〕質疑応答の時間あり

東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <input type="text" value="東区体育館"/> <input type="button" value="検索"/> <input type="button" value="クリック！"/>				
〔申込〕申込期間の9時～20時に電話または直接窓口で申し込み。日時、受講料などの詳細については、東区体育館にお問い合わせください。 ※受講料のほかに施設利用料が掛かります（一般390円、高齢者（65歳以上）130円、高校生230円）。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
ONETIMEグループテニス (一般男女)	3/6、20、27(金) 13時15分～14時45分	受講料 5,680円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 各日 1組	〔申込〕2/15(日)～ 〔対象〕2～4人のグループ

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841 <input type="text" value="元町図書館"/> <input type="button" value="検索"/> <input type="button" value="クリック！"/>				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
おもちゃの無料修理	2/18(水)13時～16時	無料	<b>直接会場</b>	修理が必要なおもちゃを持参 (部品交換は実費負担)
本の読み聞かせ	2/20(金)、3/7(土)11時～12時	無料	<b>直接会場</b>	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴

広告





おのの みのる 大野 実 さん  
 栄町元気プロジェクト 代表



写真 昨年の様子  
 ①つどーむ会場入り口に作られたウエルカム雪像  
 ②栄町駅で来場者をお出迎える大野さん

「吹雪の中の雪像管理など大変なこともあります。皆さんからの『ごろうさま』や、『雪まつり楽しかったよ』の一言が、うれしいです。今後つどーむ会場が、来場者が雪と触れ合い、楽しめる冬の憩いの場となっていけばいいですね」と笑顔で語る大野さん。今年も、おもてなしの心で、雪まつりつどーむ会場へ訪れた来場者を歓迎します。

プロジェクトでは、毎年、つどーむ会場入り口にウエルカム雪像を制作したり、地下鉄栄町駅で会場への案内を行うなど、おもてなしの心で来場者をお出迎えしているほか、地域団体と企業が協力し、環境美化など、地域が元気になる活動を行っています。

平成18年にさつぽろ雪まつりの第2会場が真駒内から「サッポロさとらんど」に変更になったことを機に、地下鉄「栄町駅」周辺で来場者を歓迎し雪まつりを成功させようと栄町元気プロジェクトがスタート。設立当初から活動に携わっている大野さんは、現在代表として活動しています。

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。  
 今月は、栄町元気プロジェクト代表の大野実さんを紹介합니다。  
**おもてなしの心で まちを元気に**

教えて！  
 タッピー

運動不足気味のこの季節、気軽にできるシェイプアップ運動はありませんか

ヒップアップ効果のある、簡単にご自宅でできるエクササイズを紹介します。



膝の角度  
 90度

- ①あおむけに寝て、膝を90度くらいに曲げます。
- ②そこから、お尻を上げ、肩から膝まで一直線になるようにします。

★ポイント

この時、腰が反らないようにおなかにも力を入れましょう。

- ③この状態で20秒キープします。
- ※エクササイズは1～3セット行ってください。



負荷を上げたい方は、お尻を上げた状態から足踏みをしたり、膝の角度を浅くしてみましょう。



専門学校北海道体育大学校  
 スポーツトレーナー学科2年  
 ととき かなこ 土岐 佳菜子さん

