

ひがしく健康・スポーツまつり2023

参加
無料

日時：令和5年10月15日(日)

9:30~15:00 (開場9:00 雨天決行)

会場：つどーむ (東区栄町885番地1)

【アクセス】地下鉄東豊線「栄町駅」より徒歩10分
※無料駐車場あり

特典①

先着150名様に
東区ゆかりの
タマネギ“札幌黄”を
プレゼント!

特典②

専用フォトブースで
タッピーと
記念撮影!

- ① 11:30~11:45
- ② 13:30~13:45

特典③

「ウォーキング」、
「グラウンドゴルフ」、
「スポーツ・健康・食」コーナー
の3コーナーを体験すると
スタンプラリーの景品が
当たる!(数量限定)

サッカー体験

元コンサドーレ札幌キャプテン

「芳賀博信」さんに、サッカーを覚えてもらえ
ます! 未経験者もOK!

プロの技を体感してみよう!

- ① 10:15~
- ② 12:00~
- ③ 13:45~

各回60分
途中参加OK

ヨガ体操

講師は、札幌市内のスタジオ

を中心に活躍するヨガインストラクター

「SHIHO」さんです。ヨガで、心も体も健康に!

未経験者もOK!

- ① 10:20~
- ② 11:20~
- ③ 13:00~
- ④ 14:00~

各回40分
途中参加OK

各種健康測定

ウォーキング

ペアストレッチ

グラウンド
ゴルフ

スポーツ・健康・食を
テーマにした
企画がたくさん!

【主催】東区連合町内会連絡協議会、東区役所、(一財)札幌市スポーツ協会

【主管】ひがしく健康・スポーツまつり実施委員会

(東区各地区連合町内会、東区連合町内会女性部連絡会、つどーむ、東区スポーツ推進委員会、東区青少年育成委員会連絡協議会、東区保護司会・札幌東更生保護女性会、(公社)札幌市子ども会育成連合会東区支部、東区健康づくり連絡協議会、東区食育推進ネットワーク、北海道スポーツ専門学校、札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部、天使大学、札幌保健医療大学)

【協賛】(株)中山組、東区災害防止協会、(一社)ノルディーア北海道、大塚製薬(株)、(株)きのとや、サッポロビール博物館、北海道コカ・コーラボトリング(株)、(株)ツルハホールディングス、やまいち開発商事(株)、(一財)札幌勤労者職業福祉センター札幌サンプラザ、(医)豊生会東苗穂病院、auショップ東区役所前、かいせい内科、(株)市川造園、(有)菅原金物店、料理仕出し店はま崎

【協力】A-bank北海道、エール(株)エール生活支援ステーションCOCO'K、おにぎり専門店ひとつぶ、キッズチアダンスパニー、札幌市消防局東消防署、札幌市東消防団、さっぽろ村ラジオ81.3MHz、札幌薬剤師会東支部、(福)さっぽろひかり福祉会、市立札幌開成中等教育学校、総合商研(株)、東区共同募金委員会、福山醸造(株)、明治安田生命保険相互会社大通東営業所、雪印メグミルク(株)

【お問い合わせ】東区役所地域振興課地域活動担当係

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目 TEL:011-741-2429

SAPP
RO



ひがしく健康・スポーツまつり2023 当日のスケジュール

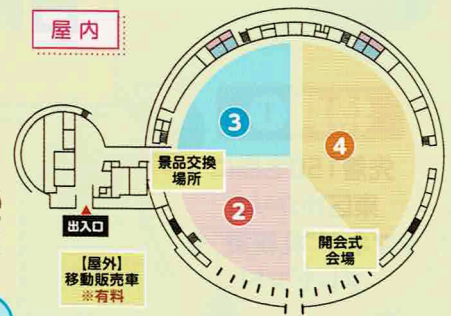
9:00~	開場	
9:15~	オープニング演奏	戸札幌大谷大学音楽学科の学生による演奏をお楽しみください!
9:30~	開会式 / ファンファーレ	(札幌大谷大学)
	オープニングアクト	戸『キッズチアダンスバニー』によるチアダンスで、盛り上がりましょう!
	ラジオ体操	戸北海道スポーツ専門学校の学生を手本に、みんなで準備運動!
10:00~	各コーナーの体験	「ウォーキング」・「グラウンドゴルフ」・「スポーツ・健康・食」コーナー
15:00	閉場	※閉会式はありません



コーナー紹介

1 ウォーキング

つどーむ敷地内 1.3kmのコース!
北海道スポーツ専門学校の学生が正しい歩き方を教えるよ!
(東区健康づくり連絡協議会・東区青少年育成委員会連絡協議会・北海道スポーツ専門学校)
※雨天時は、つどーむ屋内のランニングコースを使用。



2 グラウンドゴルフ

目指せ ホールインワン!
(東区スポーツ推進委員会)
※クラブ、ボールは、会場でご用意します。



3 スポーツ

- ペアストレッチ (北海道スポーツ専門学校)** / 1名10分程度。中学生以上対象。
姿勢の改善、健康の維持・向上につながるペアストレッチ! ストレッチマットやポールは会場でご用意します。
- 速球チャレンジ (北海道スポーツ専門学校)**
ボールを投げる楽しさを伝えます!
スピードガンで投球測定。投球指導で球速が変わる? 速球王ランキングも掲載!
- コーン当てサッカーゲーム (北海道スポーツ専門学校)**
コーン当てのミニゲームで、サッカーボールを蹴る楽しさや達成感を味わおう。
- ストラックアウト ((一財)札幌市スポーツ協会)**
年齢問わず、日頃から運動習慣のない方も気軽に楽しめるよ。是非参加してね!
- 運動チャレンジ (札幌大谷大学)**
ステップを踏んだり、ボールを使ったり…。明るく元気な学生と一緒に楽しい時間を過ごそう。
- BOSAIスポーツ (東区総務企画課・東消防団・東消防署・市立札幌開成中等教育学校)**
もしもに役立つ「防災の知恵と技」。スポーツで楽しみながら防災を体験。先着で防災グッズをプレゼント!
- サッカー体験 (A-bank北海道)** / ①10:15~、②12:00~、③13:45~ (各回60分) 途中参加もOK!
元コンサドーレ札幌キャプテン「芳賀博信」さんにサッカーを教えてもらおう。年齢問わず。初心者もOK!
- ヨガ体験 (A-bank北海道)** / ①10:20~、②11:20~、③13:00~、④14:00~ (各回40分) 途中参加もOK!
ヨガインストラクター「SHIHO」さんによるヨガ指導。心も体も健康に!
ストレッチマットは会場でご用意します。



4 健康・食

天使の健康塾 -食事バランスチェック&血圧・血管年齢測定&正しい手指消毒体験- (天使大)

食事バランスガイドによるアドバイス、血圧・血管年齢の測定、ウイルスに負けない正しい手指消毒体験。

からだの中身チェック (札幌保健医療大学)

日ごろの生活習慣を振り返ってみよう。体組成計で脂肪量・筋肉量等、ベジチェックで推定野菜摂取量が測定できるよ!

こどもあそびコーナー (札幌大谷大学短期大学部)

えほんのよみかきせやおりがみもあるよ! ほいくかのおねえさんたちといっしょに、おもちゃでたのしくあそぼう。

ミニミニ☆ワクワク☆子ども会 ((公社)札幌市子ども会育成連合会東区支部)

けん玉も運動になるよ! ミニミニのストラックアウト・バスケットやサッカーのシュートで楽しく体を動かそう。みんな集まれ~!

食育フェアinつどーむ (東区食育推進ネットワーク) / 食育クイズラリーで啓発品プレゼント (先着100名)

なにを食べる? どう食べる? -朝ページ&減塩で健活しよう- 楽しみながら食について学ぼう!

食中毒の予防は手洗いから! (東区健康・子ども課)

手洗いチェッカーで手洗いチェック。食中毒や正しい手洗い方法を楽しく学ぼう。食中毒菌を倒すポウリングもあるよ!

親子のふれあい 健康・健全をめざして (東区保護司会・札幌東更生保護女性会)

ぬり絵や折り紙など、親子の共同作業を通じて、健康・健全な家庭について考えてみよう。

心電計付き血圧計及び脳年齢、骨密度測定 (札幌薬剤師会東支部)

脳卒中などの疾病予防に心電計付き血圧計で不整脈などを見つけたら、かかりつけの病院を紹介。脳年齢や骨密度も測定できるよ。

ヘモグロビン測定、自律神経チェッカー、握力測定、体内時計チャレンジ (明治安田生命保険相互会社大通東営業所)

お気軽にどうぞ! 「みんなの健活プロジェクト」・「地元の元気プロジェクト」♪

パン・おにぎりなどの販売 ※1 有料 ※2 スタンプラリーの対象外

パン、サンドイッチ、おにぎりなどの専門店が outlets します。飲食する場合は、2階観客席へ。

<スタンプラリーを開催!>

- ①「ウォーキング」を体験してスタンプ
 - ②「グラウンドゴルフ」を体験してスタンプ
 - ③と④「スポーツ」「健康・食」コーナーからどれか1つを体験してスタンプ。
- スタンプを3つ集めると景品交換場所で景品が当たるよ!
※景品は数に限りがあります。

<赤い羽根共同募金コーナー> (東区共同募金委員会)

<札幌黄をはじめとした 東区の魅力についてのパネル展> (東区地域振興課)

※東区ゆかりの農産物「札幌黄」をはじめ、東区の魅力についての写真や資料を展示します。

- ◎つどーむ1階アリーナ内では飲食できません。(水分補給を目的とした飲水を除く)
- ◎つどーむ2階観客席が飲食スペースです。