

「東区さわやか健康まつり」は
生まれ変わりました!

ひがしく

健康 2015

スポーツまつり

2 km と 5 km の 2 コース
(子どもでも参加可能!)

ウォーキング

受付は当日 9:30~つどーむロビーにて。
先着 200 名。(2 コースの合計)

サッカー ミニゲーム

10:30~と12:00~の2回!
受付は当日9:30~つどーむロビーにて。
先着 40 名。(2 回の合計)

元Jリーガーの
曾田選手が
登場!



場所 / つどーむ

日時 / 2015年10月18日(日)

10:00~15:00 (開場9:00~)

参加無料 (飲食など、一部有料となります。)

ラジオ体操講習会

指導者は、NHK テレビ・ラジオ体操の
出演者である多胡さん、原川さんです!



★他にもコーナーがいっぱい!★
詳しくはチラシ裏面をご覧ください。

いがらしゆみこの 漫画チックな健康論

約 50 年間の
漫画家活動の中での健康面について講演。

講演終了後、「赤い羽根共同募金コーナー」にて
募金してくれた方にサイン入りの
クリアファイルをプレゼント!



いがらしゆみこ先生は
札幌在住の漫画家で、
代表作は『キャンディ・キャンディ』

一世一代時代組 パフォーマンス

まちづくりと歌やダンスを合わせた
パフォーマンスを披露!

パフォーマンス終了後、
チャンバラ教室を実施!



一世一代時代組は、札幌市の
〈若者のまちづくり参加促進大使〉

子ども会えんじち
★わたあめ ★チョコバナナ
★ヨーヨー ★くじ ★射的
★お菓子のつかみ取りなど



札幌黄たっぶりの料理で血液サラサラ
ブルックスカレー食堂
東区発祥の幻のタマネギ
「札幌黄」を使用した料理を提供。
ブルックスカレー・札幌黄ピッツァを
各500円で販売。

移動販売車も来ます!

主催: 東区連合町内会連絡協議会 東区役所 (一財) さっぽろ健康スポーツ財団
協力: 札幌丘珠空港ビル(株)、(株)北海道エアシステム(HAC)、東区ラジオ体操連盟、
(一財)簡易保険加入者協会、札幌帆の会、医療法人社団豊生会 東苗穂病院、
札幌歯科医師会、(一社)札幌薬剤師会、NPO法人札幌鍼灸柔整マッサージ師会、
東区内地域包括支援センター、東区内介護予防センター、札幌市立栄中学校、
札幌市立栄南中学校、(株)ブルックスカレー、雪印メグミルク(株)、
(株)大塚製薬工場、北新化工(株)、ポッカサッポロ北海道(株)、札幌市消防局東消防署、
東区共同募金委員会、第8回札幌アジア冬季競技大会組織委員会、丸三三浦商事(株)、
さっぽろ村ラジオ 81.3MHz

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、
(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、東区食生活改善推進員協議会、
専門学校北海道体育大学、札幌大谷大学、天使大学、札幌保健医療大学)

協賛: 東区災害防止協力会、岩田地崎建設(株)、(株)ツルハホールディングス、サッポロビール博物館、
福山醸造(株)、北海道コカ・コーラボトリング(株)、もえれパークサイド、新栄共産(株)、大同舗道(株)、
やわらぎ畜場 北光、(有)菅原金物店、DCM ホームマック(株)、イトーヨーカドー札幌店、かいせい内科、
(株)市川造園、(株)梅内工業、(株)グリーンメイクハラダ、(株)丸信ワタナベ、札幌サンブラザ、
札幌東和病院、三博興業(株)、はま崎、ホクレンフードファーム東苗穂店、ホテルユキタ、宮川新一(株)、
(有)アイ大竹企画、(有)小泉建業、(有)丸辰北斗建材、(有)吉泉鉄筋

お問い合わせ 東区役所地域振興課地域活動担当 TEL 011-741-2429

ポスター・チラシデザイン
札幌大谷大学 劔地 彩瑛・笹木 詩穂

各コーナー紹介

【オープニング演奏】

札幌大谷大学ジャズ研究会による生演奏&開会式の金管ファンファーレ

【地域の子どもによる発表】

太鼓演奏(栄中学校)&吹奏楽演奏(栄南中学校)

【一世代時代組パフォーマンス】

札幌市の「若者のまちづくり参加促進大使」の一世代時代組による、歌とダンスを合わせたパフォーマンスを披露 *パフォーマンス終了後、チャンバラ教室を実施!

【東区から始めよう介護予防!~元気に健康長寿を目指そう~】

地域包括支援センター・介護予防センターの紹介、介護予防後出しじゃんけん、脳トレーニングレクリエーションの実施

【いがらしゆみこの漫画テックな健康論】

『キャンディ・キャンディ』でおなじみ、いがらしゆみこ先生の約50年間の漫画家活動における健康面のお話 *講演終了後、「赤い羽根共同募金コーナー」にて、募金してくれた方にサイン入りのクリアファイルをプレゼント!

【スポレクコーナー】

ストラックアウト、キックターゲット、ディスクターゲット、輪投げがゲーム感覚で体験可能 *11:15~と12:15~の2回、種目毎に大会を開催(それぞれ先着10名) 開会式終了後15分前まで随時受付(上位3名には賞品贈呈!)

【子ども凧作り教室】

手作りの面白さ、楽しさが体験できるコーナー *10:30~スタート 定員50人に達し次第終了

【赤い羽根共同募金コーナー】

募金してくれた方に赤い羽根共同募金オリジナルクリアファイルプレゼント! *午後からはいがらしゆみこ先生が登場

【ラジオ体操講習会】

NHKテレビ・ラジオ体操の出演者、多胡さん、原川さんによる、正しいラジオ体操が学べる講習会を実施

【サッカーミニゲーム】

曾田選手・札幌大谷大学サッカー部員と一緒にサッカーを楽しもう! *屋内用の運動靴持参 ※スパイク禁止

【東区パン食い競争】

「東区さわやか健康まつり」の人気種目を引き続き実施(400人限定)

【東区音頭】

誰でも簡単に踊れる東区音頭。最後は輪になって踊ろう!

【スポーツ体験教室】

北海道体育大学校によるスポーツ体験教室(ラダーウォーキング、親子かけっこ教室、サッカーシュート体験、野球ティーバッティング体験を実施)

【KOKO さろんすくすくコーナー with 札幌大谷大学短期大学部】

子育てサロンでどんなところ?「体験★子育てサロン」や足のサイズ測定会、札幌大谷大学短期大学部による折り紙講習会など開催 *ステージイベント「わくわくステージ」もあります!

【食生活改善パネル展】

フードモデルによる食事バランス指導や減塩のすすめ、野菜計量体験を実施

【食中毒予防に手洗いを】

食品衛生に関するパネル展、手洗いチェッカーによる手洗い状況確認を実施 *ステージイベント「わくわくステージ」の中で『しろくま忍者の手洗いソング』を実施!

【天使大の健康塾】

食事バランスガイドによる食事のアドバイス、血圧測定の実施

【相談コーナー】

専門スタッフによる、医療・介護、歯の健康、薬の悩みに関する無料相談コーナー(時間内先着順)

【鍼灸・マッサージ体験】

鍼灸柔整マッサージ師会スタッフによるマッサージ等の無料体験(先着45名まで) ※予定

【健康体力測定】

体組成計、握力計などを使用し体力年齢を測定

【札幌黄パネル展】

東区発祥のタマネギ「札幌黄」に関する写真や資料のパネル展示

【ブルックスカレー食堂】

ブルックスカレー、幻のタマネギ「札幌黄」を使用した札幌黄ピッツァを各500円で販売 食べて血液サラサラに!

【雪印メグミルク株式会社】

スキージャンプ選手の指導も行う管理栄養士による「スポーツと食事」ミニ講話 *10:45、11:45、12:45の全3回 製品の試飲あり

【株式会社大塚製薬工場】

「脱水と水分補給」ミニ講話 *11:15、12:15、13:15の全3回 サンプル提供あり

【子ども会えんにち】

ヨーヨー、スーパーボール、くじ、射的など楽しい催し物が盛りだくさん! ※有料(100~150円)

【防災体験コーナー】

東消防署協力のもと、防災体験を実施

【ウォーキング】

~丘珠空港の2kmコース、~丘珠ふれあいセンターの5kmコース ※途中でやめることも可能 ウォークラリー形式で、丘珠空港・丘珠ふれあいセンターにて記念品贈呈 ※雨天時は2階のランニングコースにて【ウォーキング指導】を実施

大抽選会

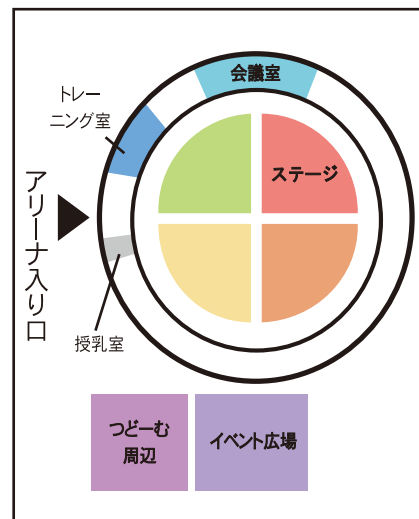
参加者全員に商品ゲットのチャンス!

- *各コーナーの参加カードに抽選番号を記載。多くのコーナーに参加して商品を手に入れよう!
- *下記プログラムの赤文字のコーナーで配布

ひがしく健康スポーツまつり2015 プログラム

屋内		屋外	
10:00 オープニング演奏(札幌大谷大学芸術学部音楽学科)			
10:00 開会式			
10:30 準備運動(ラジオ体操)			
11:00 太鼓演奏(栄中学校)	赤い羽根共同募金コーナー	子ども凧作り教室	札幌黄パネル展
11:00 わくわくステージ			
11:30 一世代時代組パフォーマンス	スポレクコーナー	ラジオ体操講習会	ブルックスカレー食堂(カレー&ピッツァ販売)
12:00 東区から始めよう介護予防!			
12:30 いがらしゆみこの漫画テックな健康論	ミニゲーム②	チャンバラ教室	雪印メグミルク(株)(ミニ講話)
13:00 吹奏楽演奏(栄南中学校)			
13:30 東区バン食い競争	ミニゲーム①	サッカー	(株)大塚製薬工場(ミニ講話)
14:00 東区音頭			
14:30 閉会式(大抽選会)			

会場マップ



*色と場所が対応しています
*ステージイベントには手話通訳者がつきます(一部を除く)

アクセス

つどーむ(東区栄町885番地1)
地下鉄東豊線栄町駅より徒歩10分
*無料駐車場800台完備