

各コーナー紹介

※イベント内容・出演者等は予告なく変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

① 健康エリア

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)

親子一緒に共同作業を通じて、健康・健全な家庭を考えてみませんか。併せて、更生保護活動の啓発を行います。

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)

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! 大人気の「コーンホール」や昔遊びの「けん玉」も体験できるよ! みんなあつまれ~!

からだの中身チェック(札幌保健医療大学)

体組成計とベジチェックで、脂肪量・筋肉量等や推定野菜摂取量が測定できます。日ごろの生活習慣を振り返ってみませんか。

みんなの健活体験コーナー(明治安田生命保険相互会社大通東営業所)

会社一丸となって「みんなの健活プロジェクト」「地域の元気プロジェクト」に取り組んでいます。お気軽にお越しください!

運動と栄養でロコモティブシンドローム予防!((医)豊生会東苗穂病院)

ロコモチェックとインボディを体験し、ロコモ予防のための運動と栄養を学びましょう!

あなたの脳年齢は何歳?! Let's 脳トレ!! シナプソロジー((株)サッポロドラッグストア)

気になるあなたの脳年齢は? 脳トレで脳を活性化させましょう! 管理栄養士からのワンポイントアドバイスも!

手作りマラカスでリトミック体験(みみゅーずピアノ/教室)

リトミックは、音楽を通して「聴く・考える・反射する・想像する力」を養っていく教育法です。自分で作ったマラカスを使ってリトミックレッスンを体験してみませんか。

ヨガ体験(Mai, KANA) ①10:20~ ②11:20~ ③13:20~ 【各回40分】

未経験の方も大歓迎! ヨガで心と身体を健康にしていきたいと思います。深い呼吸の心地よさを感じてみてください。

② スポーツエリア

ストラックアウト体験((一財)札幌市スポーツ協会)

年齢問わずどなたでもご参加いただけます。日頃から運動習慣のない方でも気軽にお楽しみいただける内容となっておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

フロアカーリング(東区スポーツ推進委員会)

フロアカーリングは、高度な技術を必要とせず、ルール・準備も簡単で誰でも気軽に楽しめます。

ウォーキング(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) ※屋外

つどーむ敷地内 1.3km のコース! ウォーキングをきっかけに運動習慣を見直してみませんか。
※雨天時、屋内のランニングコースを使用。

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。

ペアストレッチを通して、姿勢の改善、健康の維持・向上に繋がっていきます!

キックターゲット(北海道スポーツ専門学校)

ボールを蹴って的確を狙います! たくさんのご参加をお待ちしております。

まずはやってみよう! ~誰でもできる「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、運動を通して楽しい時間を過ごしましょう!

BOSAI スポーツ(東区総務企画課・東消防団・東消防署)

もしもに役立つ「防災・防火の知恵と技」いつものスポーツで楽しみながら体験しよう! 先着で防災グッズのプレゼントもあるよ。

冬みちパネル展(東区土木部維持管理課)

雪だるマンと一緒に、雪かき前のぼかぼか体操&冬みちの除排雪について学ぼう!

サッカー体験(株)コンサドーレ ①10:15~ ②11:30~ ③13:15~ 【各回50分】

北海道コンサドーレ札幌のOB選手にサッカーを教えてもらおう! 初心者もOK!

ポッチャ体験((一社)札幌市パラスポーツ指導者協議会)

初めての方も大歓迎! ポッチャを体験してみよう!

体操教室体験(札幌モエシ新体操クラブ)

君も体育のヒーローに! ~一緒に跳んだり跳ねたり回ったり、体操する楽しさを感じよう~



③ 食エリア

食中毒の予防は手洗いから!(東区健康・子ども課)

手洗いをとおして食中毒予防を知ろう。手洗いチェッカーで手洗いチェック。初音ミクと一緒に手洗いソングを踊りましょう!

食育フェア in つどーむ(東区食育推進ネットワーク)

体験コーナーで楽しく「食」を学ぼう! 骨の健康度測定もできるよ。食に関する意識調査に回答すると啓発品プレゼント♪(数量限定)

天使大の健康塾 ~いつまでも元気で楽しく生きるための健康チェック~

食事バランスチェック&血圧・血管年齢・握力・ふくらはぎの周囲長測定(天使大学)

食事バランスガイドによるアドバイス、血圧・血管年齢などの測定を実施します。是非ご参加ください。

心電計付血圧計及び脳年齢、骨密度測定(札幌薬剤師会東支部)

脳年齢や骨密度は実年齢より若い? それとも...測定してみませんか?

みんな楽しく健幸体験♪(森永乳業北海道(株))

小さなお子様から高齢の方まで楽しく♪おいしく♪健康を学べる企画をご用意しています。

パン・おにぎり、アップルパイなどの販売 ※有料 ※スタンプラリーの対象外

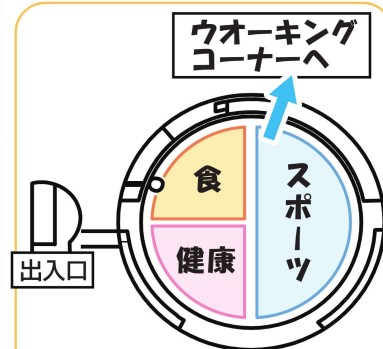
「パン工房ひかり」「COCO'K」「つぐの間」「焼きたてアップルパイのお店 かぐらじゅ」「おにぎり専門店ひとつぶ」出展予定!

当日のスケジュール

9:30	開場
9:45	開会式
10:00	各コーナーの体験
14:30	閉会



屋内会場図



- ◎ 飲食は、つどーむ1階アリーナ内一部と2階観客席で可能です。
- ◎ 出入口付近には、移動販売車も出展予定です。

その他

- 赤い羽根共同募金(東区共同募金委員会)
- 交通安全啓発(東区交通安全運動推進委員会)
- mopps-自由に遊びを創造する幼児用遊具(株式会社 北辰 札幌支店)
- 東区PRブース(東区地域振興課)
施設・特産物・イベントなどを紹介します。みんな大好きタッピーも遊びにきます。

【案内図】

- ・地下鉄東豊線「栄町駅」2番出口 徒歩15分

