

ひがしく 健康・スポーツまつり 2025

日時 10月19日(日) / 9:45~14:30

会場 つどーむ

参加
無料

入退場
自由

タイムスケジュール

開場 9:30 開会式 9:45 各コーナー開始 10:00~ 閉場 14:30



注目イベント!

ぼっぴい・タッピー・しろっぴー大集合!
タッピーとわくわく運動チャレンジ!

時間 12:30~

場所 東区PRブース付近



おかあさん まひろ
東区のPRを担当する、
札幌よしもと所属
「リングリンデ」もやってくる!

注目コーナー! 事前予約で楽しもう!



初心者も楽しめる!
プロチームと学ぶ
バレーボール体験会。



対象年齢
小学生
以上



対象年齢
小学生
のみ



北海道コンサドーレ札幌の
OB選手(横野純貴さん、他1名)
と楽しむサッカー体験。



横野純貴さん



Maiさん Yuiさん

心と身体をリフレッシュ。
Maiさん(元ZONE)、
Yuiさんのやさしいヨガ体験。



事前予約はこちら! 予約締切 10月3日(金)

※申し込み多数の場合は抽選となります。10月8日(水)頃、ご応募
いただいた皆様全員に、抽選結果をメールにてお知らせいたします



この他にも予約なしで
当日楽しめるコーナーもいっぱい!
詳しくは中面をチェック!



スタンプラリー!

たくさんのコーナーを体験して
景品をゲットしよう!



プレゼント企画!

幻の玉ねぎ「札幌黄」を合計200名様にプレゼント!
チャンスは2回!

チャンス① 先着 で100名様にプレゼント!

引換券の配布 9:30~ ※なくなり次第終了

プレゼントの引換 11:00~

チャンス② 抽選 で100名様にプレゼント!

抽選券の配布 12:00~12:30

当選発表&プレゼント 14:00~

※当選番号を会場内に掲示します



各コーナー紹介



健康エリア

生活習慣を振り返ろう! 札幌保健医療大学

大学生が運営する教室で、食事や運動等の生活習慣を振り返り、心身の健康を維持・向上するヒントを得てみませんか

健康チェック 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」「地元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!

カラダまるわかり測定会! ~医師の健康ミニ講演会&栄養相談も同時開催~ (医) 豊生会 東苗穂病院

筋肉量・足腰の強さ・お口のチカラを簡単測定! 医師の講演と栄養相談も開催します。あなたのカラダの今と未来を考えませんか。

あなたの脳は何歳? ワクワク脳トレ体験! 動いて笑ってシナプソロジー! (株) サッポロドラッグストア

気になるあなたの脳年齢は? 楽しくできる脳トレで脳を元気に♪ 管理栄養士のアドバイスで、健康づくりもしっかりサポート!

ヨガ体験 Mai, Yui ※要予約 ①10:20~11:00 ②11:20~12:00 ③13:20~14:00 [各回定員:30名]

未経験の方も大歓迎! ヨガで心と身体を健康にしていましょ。深い呼吸の大切さ、心地よさを体験してみてください。

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

親子で楽しく工作! 塗り絵やバルーンアートで遊ぼう! ホゴちゃん(更生保護マスコットキャラクター)も来るよ!

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~!

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じて「聴く・考える・想像する」力を育てる教育法です。
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?

mopps-自由に遊びを創造する幼児用遊具 (株) 北辰 札幌支店

小さなお子様でも大丈夫! のぼったり、くぐったり、想像力が広がる不思議なブロックで遊ぼう!

タッピーと! わくわく運動チャレンジ 東区地域振興課 ※予約不要 12:30~

みんな大好きタッピーと一緒に楽しく運動ができるイベントです。(東区PRブース付近で開催予定。)

食エリア



食中毒の予防は手洗いから! 東区健康・子ども課生活衛生係

手洗いをとおして食中毒の予防方法を知ろう。手洗いチェッカーで手洗いチェック、ミニボウリングもやるよ!

食育フェアinつどーむ 東区食育推進ネットワーク

楽しく「食」を学ぼう! 意識調査や体験コーナー参加者にはプレゼント(数量限定)があるよ!

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。

Sketch Cook(スケッチ クック) 大塚製菓(株)

自分の描いた食べ物がキャラクターになって動き出す! 好きな食事のお絵描きから、栄養バランスや食事の作り方を学べます!

子供調剤と健康測定器を使った健康チェック 札幌薬剤師会東支部

『おかし調剤』×『からだ測定』こどもはおかし調剤! おとなは健康チェックでととのう時間!

歯の健康コーナー 札幌歯科医師会東支部

ものを咬む力を図る咬合力測定で口の健康状態を確認しませんか。口の健康相談も行いますので、ぜひご来所ください。

飲食販売 ※スタンプラリー対象外 「パン工房ひかり」「COCO'K」「おにぎり専門店ひとつぶ」「つぐの間」出展予定。キッチンカーも来るよ。

その他エリア

※スタンプラリー対象外

東区PRブース 東区地域振興課 東区ならではの魅力を紹介しています。

赤い羽根共同募金 東区共同募金会

交通安全啓発 東区交通安全運動推進委員会



※イベント内容・出展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。
※予約制コーナーへの申し込みは、表面の「事前予約はこちら!」の二次元コードをご利用ください。



スポーツエリア

サッカー体験 (株)コンサドーレ ※要予約 ①10:15~11:05 ②11:30~12:20 ③13:15~14:05 [各回定員:30名]

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!(対象:小学生)

バレーボール体験会 ※要予約 ①10:15~10:35 ②10:50~11:10 ③11:25~11:45

北海道イエロースターズ

④12:30~12:50 ⑤13:05~13:25 ⑥13:40~14:00 [各回定員:20名]

主に子供を対象(小学生以上)としたバレーボール体験会を行います。初心者、経験者問わずぜひご参加ください。

新体操・体操教室体験 札幌モエレ新体操クラブ

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、動く楽しさを感じよう~

誰でもできる!自分だけのダンスをつくろう! 札幌大谷大学

身の回りのモノや普段の身体の動きをダンスにして、みんなで踊ってみましょう。運動ができなくても大丈夫。踊る楽しさを体験!

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

気軽に楽しめる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。

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。

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、スピード(数字)を見ることで、速球王ランキングも掲載します。

ペアストレッチ 北海道スポーツ専門学校

ペアストレッチ(学生トレーナーがマンツーマンでサポートするストレッチ)を通して、姿勢の改善、健康の維持・向上に繋げていきましょう!

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すぐに取り組みます。東区役所ではフロアカーリング用具を無料で貸し出していますので、地域での交流イベントの一つとして、利用してみませんか!?(講師、審判派遣も可能です。)

モルック 東区スポーツ推進委員会

モルック(木のピンを倒して得点を競う、フィンランド生まれのスポーツ)は、高度な技術を必要とせず、ルール・準備も簡単で誰でもすぐに取り組みます。

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!(対象:幼児から大人まで)

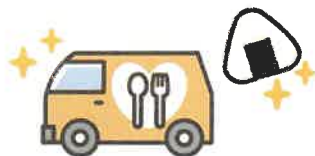
冬みちパネル展 東区維持管理課

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!

屋内会場図

飲食販売

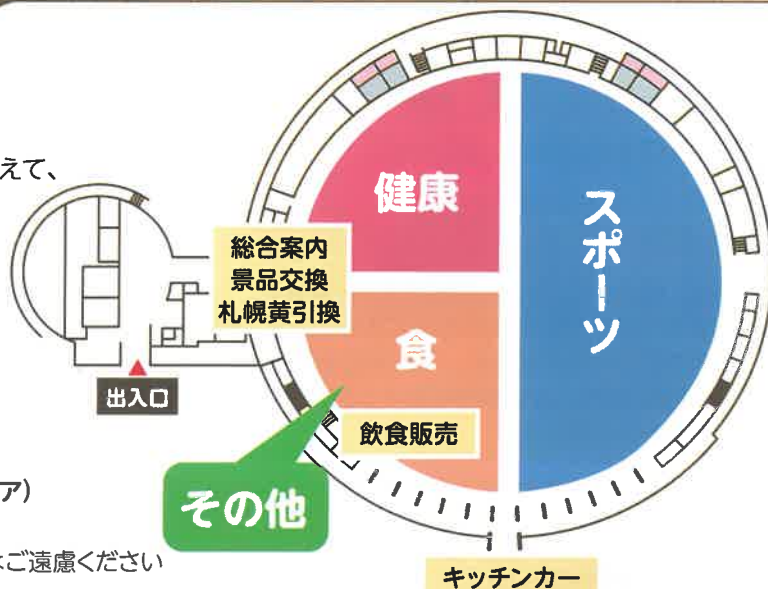
おにぎりやパンなどの販売に加えて、キッチンカーも出店します!



飲食可能なエリア

- 1階 飲食スペース(その他エリア)
- 2階 アリーナ観覧席

※上記以外の場所での飲食はご遠慮ください



▼本チラシの内容は、ホームページでも詳しくご覧いただけます。



アクセスマップ



会場 つどーむ

札幌市東区栄町885番地1

お車でお越しの方（無料駐車場800台完備）

駐車場への入り方（お願い）

入口：北側ゲートのみご利用いただけます。

方向：篠路通から左折でご入場ください。

※安全のため、右折での入場はご遠慮ください。

※南側ゲートは出口専用となります。

公共交通機関でお越しの方

地下鉄東豊線「栄町駅」 2番出口徒歩15分

注意事項

- ・貴重品の管理はご自身の責任でお願いいたします。万一、盗難・紛失等が発生した場合、主催者は責任を負いかねます。
 - ・イベントの様子を撮影した写真や映像が、広報物（ホームページ、SNS、広報誌など）に掲載されることがあります。あらかじめご了承ください。
 - ・各コーナーは、開会式終了後の10:00から一斉にスタートします。
 - ・「バレーボール体験会」「サッカー体験」「ヨガ体験」は事前予約制です。詳しくは表面の「事前予約はこちら！」の二次元コードよりご確認ください。
- ※予約枠に空きがある場合のみ、当日受付も行います。

→私たちは「ひがしく健康・スポーツまつり」を応援しています←

(株)市川造園、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、大塚製薬(株)、(株)きのとや、(株)コンサドーレ、(株)サッポロドラッグストアー、サッポロビール博物館、(一財)札幌勤労者職業福祉センター札幌サンプラザ、札幌歯科医師会東支部、札幌市消防局東消防署、札幌市東消防団、(福)さっぽろひかり福祉会、札幌モエレ新体操クラブ、さっぽろ村ラジオ81.3MHz、札幌薬剤師会東支部、市立札幌開成中等教育学校、杉原建設(株)、(有)菅原金物店、総合商研(株)、ダイキンHVACソリューション北海道(株)、(株)中山組、(一社)ノルディーア北海道、東区共同募金委員会、東区交通安全運動推進委員会、東区災害防止協力会、福山醸造(株)、(医)豊生会東苗穂病院、(株)北辰札幌支店、北海道イエロースターズ、北海道コカ・コーラボトリング(株)、Mai Yoga、みみゅーずピアノ教室、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)、(同)LinC

〔五十音順・敬称略〕

温かいご支援、心より感謝申し上げます

【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)

【お問い合わせ先】 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

