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	♬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	♬『キッズチアダンスバニー』によるチアダンスで、盛り上がろう！
	ラジオ体操	♬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	「ウオーキング」・「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

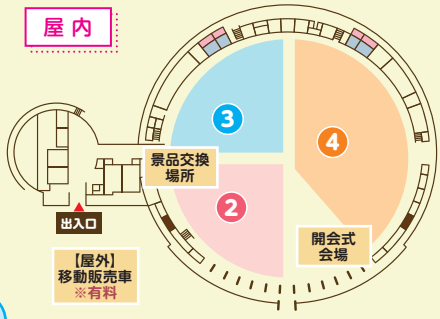
1 ウオーキング

つどーむ敷地内 1.3㎞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。

屋外

屋内



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

天使大の健康塾 ー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ー（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）
えほんのよみきか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? ー朝ベジ&減塩で健活しよう一 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。食中毒菌を倒すボウリングもあるよ!

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!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出店します。飲食する場合は、2階観客席へ。

<スタンプラリーを開催!>

❶「ウオーキング」を体験してスタンプ
❷「グラウンドゴルフ」を体験してスタンプ
❸と❹「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。