

「通いの場」実施状況

[江別地区]の実施状況

■豊幌地区センター（豊幌686-10）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
豊幌はつらつサークル	毎週第1・2・4金曜日 13時30分～15時00分	体操・ヨガ 石川 みゆき	体操：普段動かさない筋肉を動かします。 ゆっくりメニューと頑張るメニューがあります。	2,000円 /月	歳を重ねるごとに、インナーマッスルを鍛えることは大切と実感しています。是非一度は見学に来てお試ください。

■恵明園2階 地域交流ホーム（豊幌美咲町23-8）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
わかば会	第2・3・4金曜日 10時00分～12時00分	体操・ヨガ 江別レクリエーション 協会会員	ストレッチ・レクダンス・呼吸法・その他、脳トレに力を入れています。	1,500円 /月	心と体が元気いっぱいのです。無料体験があります。

■ 区画整理記念会館（朝日町11-12）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
高齢者 ふれあいサロン	毎週火・水・木曜日 9時00～12時00分 毎週金曜日 9時30分～15時00分	交流・懇談	図書室が移転して空いたスペースをサロンと しています。自由な交流の場です。	無料	自治会と高齢者クラブ共催のサロンです。どなたでも、気軽にお立 ち寄りください。
朝日町 はつらつサークル	毎週水曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ 中尾 真由美	椅子に座り体操をします。立って軽いリズム 体操、床で寝た姿勢でのストレッチ体操を行 います。	1,000円 /月	音楽をかけながら、各自無理のない範囲で楽しく体を動かしてい ます。新規会員募集中です。

■ 東光児童センター（東光町27-7）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
なでしこサークル	第2, 3, 4月曜日 10時00分～12時00分	交流・懇談	体操、脳トレ 第3週はお茶会です。	茶話会のみ 100円/回	みんなで楽しく元気よくを目指し、東光自治会の支援を受けて始 まった「健康体操なでしこ」も、おかげさまで10年経ちました。沢山 の方々と一緒に体を動かしたり、おしゃべりしたり、ゲームで笑いあっ たりと、楽しい時間を過ごしたいと思っています。



■上江別老人憩いの家（上江別南町1-26）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
上江別コスモスクラブ	毎週日曜日 10時00分～15時00分	民謡・舞・カラオケ 交流その他	踊り、カラオケ等 ※舞の先生がいます。	200円/回	皆さん大変仲良くやっています。
あすなろリフォーム	毎週木曜日 10時00分～16時00分	工芸・手芸	着物をリメイクして、洋服にしたりバッグを作成しています。	100円/回	女性限定で活動しています。
花の会	毎週金曜日 9時30分～16時00分	工芸・手芸	着物のリメイク、洋裁	100円/回	女性限定で活動しています。
ひまわり会	毎週土曜日 9時30分～12時00分	日本舞踊	顔合せなど、楽しく踊りのお稽古をしたら、お茶のみしたり、色々あったこととお話しながら進めています。	3,000円 /月	人との会話、大切だと思います。ストレス解消にもなります。
リラの会	毎週土曜日 12時30分～16時00分	カラオケ	主にカラオケ	無料	雰囲気 良好です。
上江別きららクラブ	毎週水曜日 10時00分～16時00分 第4水曜日定例会 10時00分～12時00分 第4水曜日カラオケ 13時00分～16時00分	麻雀	毎週水曜日を麻雀、第4水曜日は定例会で、カラオケ・親睦会等のレクリエーションを行っています。出入りは自由です。	2,000円 /年 親睦会時は 要別途会費	会員相互の親睦を深め、心身の健康を保持します。上江別第二自治会限定のクラブです。生きがいを求め、明るい長寿人生を！をモットーに、自由に活動しています。
折り紙サークル	第2火曜日 10時00分～12時00分	工芸・手芸	折り紙をしています。誰でも出来るものを和やかな雰囲気で行っています。	200円/回	個人で持ち帰られるものの他、みんなでイベントに向けて折り鶴を作ったりしています。

■江別地域複合型ライフケアセンター 夢つむぎ (ゆめみ野東町1-5)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
サロンさなえ	毎週月曜日 10時00分～16時00分	体操・工芸・ 将棋・囲碁・ 麻雀・交流など	麻雀・将棋・トランプ・折り紙等、各々好きな事に参加し、過ごされています。午後からは、椅子に着席しての、音楽をかけながらの楽しい体操も行っています。	無料	時間に限定されず、自由に参加していただいております。昼食は、活動場所にて何品かのメニューを提供していただいております（有料）。食事をしながらの会話も楽しい時間です。



■中央公民館 (3条5丁目11-1)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
小原流ききょうクラブ	第2・4金曜日 10時00分～12時00分	生け花 星 優子	小原流の生け花を初歩からご指導致します。資格取得も可能です。	2,000円 /回	4/14のコミセン祭りに出品しました。おひとりでも全然大丈夫ですので、ぜひ見学又お稽古にいらして下さい。お待ちしております。
シャボン玉コーラス	毎週水曜日 18時30分～20時30分	合唱 桑原 澄子	毎週水曜日に楽しく歌声を合わせています。笑い有りです！！	1,000円 /月	どなたでも参加して共に楽しい時間を過ごしましょう。椅子に座って歌うことも可能です。
混声合唱団 ピアチエーレ	毎週金曜日 13時30分～15時30分	合唱 成田 久美	イタリア語のPirecereから「混声合唱団ピアチエーレ」を結成、毎週金曜日、中央公民館で練習、団名のように「喜び・楽しみ」そして元気に仲良く歌っています。〔市民合唱祭・合唱の輪・5年毎の記念コンサート他に出演〕	2,000円 /月	シニア世代のメンバー32名が、団名のように「喜び・楽しみ」そして元気に仲良く歌っています。やさしく素敵に編曲された楽譜を使って唱歌・懐メロの他、幅広いレパートリーにチャレンジしています。「只今団員募集中」合唱経験がなくても楽譜が読めなくても大丈夫、みんな初心者です。いっしょに歌ってみませんか！
江別弦楽 アンサンブル	隔週火曜日 19時00分～21時00分	器楽	指揮者を置かず、弦楽合奏に取り組んでいます。	500円/月	ホームページをご覧ください。 http://www016.upp.so-net.ne.jp/egen_ese/
ひまわり絵画サークル	第2・4土曜日 13時00分～16時00分	絵画 小崎 正人	油絵実習（その他水彩・デッサン等）	3,000円 /月	初心者はもちろん 経験者もより専門的にデッサン・色彩理論・構図等を身につけ、自分の力で制作していただけるまで指導します。
3B体操 江別サークルハピネス	毎週木曜日 13時30分～15時00分	体操・ヨガ 佐藤 ひとみ	3B体操(ボール、ベル、ベルターという三種類の手具を運動の補助に使用する体操)	2,500円 /月	運動が苦手な人でもリズムに乗って楽しくできる体操です。筋力up、柔軟性up、ストレス解消など、それぞれの目的に合わせてマイペースで行えます。
ヨガ同好会すみれ	毎週火曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ 秋田谷 和子	健康のためのヨガ	2,500円 /月	初回は無料で参加できます。年代も40-80歳までとはば広く、ゆったり楽しんでいます。健康のため参加してみませんか。
ヨガサークルパドマ	毎週金曜日 ①9時30分～ ②10時45分～ ③13時30分～	体操・ヨガ 鎌田 えり子 角田 しほ	やさしいヨガ ①～③ 各回1時間程度です。	500円/回	初めての方や体の硬い方でも大丈夫。やさしいヨガで心と体を楽しくリフレッシュしませんか？
江別気功同好会	第1・2金曜日 10時00分～11時30分	気功 石橋 憲二	ゆるやかな動きで自然でしなやかな体づくりの身体技法。	500円/回	年代59歳-87歳

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
さわやか気功	第2・4水曜日 10時00分～11時30分	気功 石橋 憲二	ゆるやかな動きでしなやかな心と体を育てます。自然な健康を目標としています。	500円/回	季節ごとの体や心の変化を感じ、ゆるやかな動きや、「氣の流れ」「呼吸のあいだ」などで自然な自分になれるのが10年も続けている秘訣です。(70代女性)
フラメンコ& リズム体操	第1・3土曜日 13時00分～17時00分	歌謡曲 ダンス 桐生 啓一 歌 十倉 智子	イベントの参加、病院・高齢者施設等で舞踏・歌によるボランティア、フラメンコ及び色々なリズムの踊り、歌を通し文化の学習と健康維持・増進を目標に活動しています。	2,000円 /月	歌のレッスンの他に、フラメンコと、高齢者がすぐなじめるサルサ・バチャータ等のスローなリズムのダンスを楽しんでいます。年齢は幅広く、80歳の方も参加しています。
ケアサークルほのぼの	第2・4火曜日 14時00分～16時00分	体操・ダンス 西原 恵子 吉田 ヒロ子	地域の人たちと楽しみながら交流を深め、無理なく身体を動かして体力づくりを行っています。呼吸法、脳トレ、ウォーキング、ストレッチなどを行っています。	1,300円 /月	会員は高齢者が多く、ゆっくりとのんびりと口の体操や体力づくりに興味を持つ方で男女限定はありません。初回無料体験あり。
ポーセラーツ工房・ 江別	第2または第3火曜日 (月1回) 13時00分～15時00分	工芸・手芸 坪田 桂子	白磁器に絵の具・金・シールを使用して、オリジナルの絵付けを楽しんでいます。	1,500円 /月	のんびりゆったり会話も楽しみながら作品作りをしています。絵が描けなくても手軽に絵付けを楽しめます。コミセンまつりや焼き物市にも参加し、作った作品の展示や販売も楽しむ活動もしています。
緑和会	毎週水曜日 13時00分～16時00分	茶道 今井 宗峰	1月初釜、3月利休忌、4月コミセン祭り、11月文化祭。H29年9月えぼあホールロビーにて茶会を実施しました。	4,000円 /月	お釜3か所で4-5人順番でお稽古します。お客様になった人はお菓子とお茶がいただけます。夏・冬 薄茶・濃茶の色々のお稽古をします。立礼の稽古もします。
岳心流野菊会	毎週水曜日 13時00分～17時00分	詩吟 高瀬 信子	(1)吟詠毎月4-5回(週一) 吟詠稽古 (2)発表会(同門流派の交流) (3)全道大会(岳心流北海道本部主催)	500円/月	初心者加入可(男女共)
パッチワーク同好会 フリージア	第3水曜日 10時00分～12時00分	工芸・手芸 和地 礼子	パッチワークの技術向上と会員の親睦です。1人1人作りたい作品を持ち寄り、刺激をもらいながら活動しています。	3,000円 /年	小人数ですが、パッチワークをはじめたい方、もう少しがんばりたい方、どうぞ参加してみてください。
シャドーキルト	第1・3火曜日 10時00分～12時00分	工芸・手芸	パッチワーク、自分の好きなものを作成。講師がいないのでお互い教え合っています。	500円/月	年に一回、文化祭で一年間に製作した作品と共同作品を発表しています。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
アイヌ刺繍教室	第2水曜日 9時30分～12時00分	工芸・手芸 山北 由香子	伝統的なアイヌ刺しゅうの技法を楽しみながら学んでいます。	2,000円 /月	針仕事をしつつ、おしゃべりしながら楽しい時間をすごしています。
カトレア 社交ダンスサークル	毎週土曜日 9時30分～11時00分	ダンス 河村 幹雄	・スタンダード(ワルツ・タンゴ・クイック・スロー) ・ラテン(ルンバ・チャチャチャ・サンバ・ジャイブ) 合計8種目の社交ダンスを音楽に合わせてレッスンをを行います。月4回。	1,300円 /月	なごやかな雰囲気の中でレッスンを受けられますので、初心者の方でも気軽に参加できます。
社交ダンスの会	毎週土曜日 10時00分～11時30分	ダンス 村川 百合子 三上 健	社交ダンスを始めてされる方を対象に、姿勢・組み方・歩き方などを含め何度も最初に戻って復習を繰り返し、徐々に踊れるようになっていただくことを目的に活動しています。	1,000円 /月	サークルに入ったは良いけれど、なかなか皆についていけないと思っている方、ご自分の練習時間代わりに参加してみませんか！
八章会三弦道	第1・2・3・4火曜日 9時00分～16時00分	器楽 民謡・謡 渡辺 庄八	老人施設の慰問、発表会、地域のイベントを行っています。	右記参照	民謡を唄うことは健康に良いです。三味線をひくとボケません。 参加費詳細 唄：3,000円/月、会費500円/月 三味線・尺八：5,000円/月、会費500円/月 他年会費 4,000円
パオタ・ブレッド	第2水・木曜日 第3木曜日 9時30分～13時00分	料理	パン作りや、サラダ・スープ・簡単な菓子などを作ります。	2,700円 /月	楽しいサークルですよ！
江別囲碁同好会	毎週土曜日 18時00分～21時00分	囲碁・将棋 真柄 泰幸	・毎週土曜日夜6時-9時 ・月ごとに成績を発表、1-16位までの優秀者には商品がでます。 ・年4回の大会あり	1,000円 /月	誰でも自由に参加できる雰囲気なので、少しでも興味のある方は、まずは見学だけでも歓迎します。



■緑町老人憩いの家（緑町西1丁目81）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
喜楽会 麻雀部	毎週火・金曜日 13時00分～17時00分 毎週水曜日 9時00分～12時00分	麻雀 大谷 一機 他	火曜日・金曜日は麻雀のゲーム中心、水曜日は初心者中心で麻雀のゲームの解説・質問・ゲーム参加と、サロンのような雰囲気です。	2,000円 /年	麻雀がしたくて喜楽会に入会した方もいます。初心者歓迎です。喜楽会の行事の参加自由です。
江別囲碁クラブ	毎週火～日曜日 12時00分～17時00分	囲碁	囲碁を行っています。	無料	

■江別市勤労者研修センター（緑町西1丁目103）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
えべつフレンズ 元気教室	毎週水曜日 13時00分～14時00分	体操・ヨガ	ストレッチング・リズム運動・バランス運動・筋トレ等、市内の接骨院院長がしっかりついて指導します。 スポーツ保険1,200円、用具代1,000円は実費負担です。	2,000円 /月	足腰を鍛えて、腰痛・膝痛の予防に！ 寝たきり・脳の老化・認知症の予防に！ 医師より運動をすすめられている方に！ 痛みなどに対して適切に対応するので、腰痛などをお持ちの方でも安心して参加できます。

■江別市保健センター3階会議室（若草町6番地の1）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
転ばないからだづくり サークル	毎週水曜日 13時30分～15時00分	体操・ヨガ	体操	無料	仲間作りや体操に興味のある方は、気軽にご参加ください。

■ぴかトレセンター(旧はやしハリきゅう整骨院) (元町27-7)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
ぴかぴかサロン	第4金曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ	E-リズムを中心とした体操。	50円/回	気軽に取り組める、椅子を使った体操です。無理なく皆さん元気で取り組んでいます。楽しい雰囲気、若返り、美しくなります。

■元町地区センター (元町1-2)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
元町はつらつサークル	毎週木曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ 高梨 麻子	イスを使ったストレッチ・筋トレ。	500円/月	元気で笑いのある教室です。



■地域共生ホームてまりの華 (元江別本町9-18)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
地域開放	日曜日(要望日) 9時00分～15時00分	その他	地域の方々の活動場所として、地域共生ホームてまりの華の施設を貸し出しています。	1,000円 /時間	施設内・トイレ・台所などが利用可能です。 現状復帰していただき、物品の破損等は各利用者側で責任をもって管理願います。 まずは、ご利用内容など、お問合せください。
ちいき食堂	第3土曜日 12時00分～14時00分	地域食堂	地域の方々、子供達、てまりの華の子供達、高齢者、どなたでも参加可能です。	大人 300円 中学生以下 無料	地域のボランティアの方が作ってくれるおいしいご飯を、子どもから高齢者まで皆で楽しく食べて過ごしています。子供だけの参加もOKです。顔の見える関係づくり、多年代の交流の場として、どなたでも来ていただける場所となっています。



■見晴台自治会館 (見晴台54-5)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
見晴台地域サロン むつみ会	第2・4木曜日 10時00分～14時00分	交流・懇談	<p>地域での孤立防止と介護予防が目的の会です。</p> <p>ア)午前中→お茶を飲みながらマーじゃん、花札、トランプ、カラオケ、習字、おしゃべり等 イ)午後 →昼食の後、心身活性化の為のゲーム、体操、出前講座を取り入れる。</p> <p>自由にのびのび楽しんでいます。おしゃれにもなりました。</p>	200円/回	<p>気が付けば15年の歳月が流れておりました。また、ここまで続けてこれたのも一人一人の福祉に対する思いと「自分達の地域は自分達の出来ることで」という意識と、明日は我が身！お互い様の精神が根付いている物と思います。決して無理強いせず、自分の出来る事で支え合う・・・自然と大きな輪になっている事が長く続いていると感じております。</p>

