

## 江別市生活支援体制整備事業

第3弾

# 江別市内「通いの場」情報誌



「通いの場」とは、趣味や好きなことを通して気軽に集い、“生きがいづくり”“仲間づくり”の輪を広げる場です。



趣味を通じて出会ったり、新たなことに挑戦したり…  
あなたに合った「通いの場」を探してみませんか？

令和7年（2025年）5月更新

社会福祉法人 江別市社会福祉協議会

ホームページでもご覧になれます

江別市社協 検索



# 利用にあたって

本情報誌は、江別市生活支援体制整備事業の一環として、第1弾（平成30年5月発行）、第2弾（令和元年10月発行、令和2年9月更新、令和3年12月更新）に続く通いの場情報誌の第3弾の更新版です。令和7年5月までの間に掲載についてご了承をいただいている団体の情報を掲載しています。

本情報誌をより多くの皆様にご覧いただき、「一歩外に出るきっかけになること」、「新たな出会いにつながること」、「趣味を見つけること」等、それぞれにご活用いただけましたら幸いです。

※掲載を希望される団体や、情報をお持ちの方からのご連絡をお待ちしています。

※掲載団体のおおまかな活動内容については、下記までお問い合わせください。

## 【表記方法】

- 団体名称等は、基本的には調査回答のまま掲載しています
- 地区ごと、開催場所ごとの実施状況を一覧にしています（順不同）

## 【本情報誌への掲載依頼等についてのお問い合わせ先】

◆江別市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター ありが有賀

江別市錦町14-87 江別市総合社会福祉センター内 TEL：385-1234 / FAX：385-1236

※記載内容等に誤りがございましたら、江別市社会福祉協議会までご連絡をお願いいたします。

## 【内容に関するお問い合わせ先】

◆江別市社会福祉協議会（生活支援コーディネーター 有賀）※住所、電話、FAXは上記同様

◆江別第一地域包括支援センター【江別地区（JR線路北側）担当】

TEL：389-4144 FAX：391-4612

◆江別第二地域包括支援センター【江別地区（JR線路南側）担当】

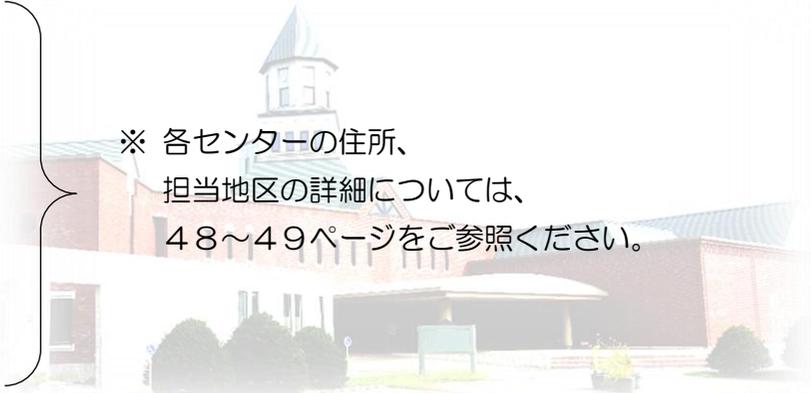
TEL：389-5420 FAX：389-5421

◆野幌第一地域包括支援センター【野幌地区担当】

TEL：381-2940 FAX：381-2941

◆大麻第一地域包括支援センター【大麻地区担当】

TEL：388-5100 FAX：388-5101



※各センターの住所、担当地区の詳細については、48～49ページをご参照ください。

# も く じ

## 「通いの場」実施状況

江別地区の実施状況	3ページ～
野幌地区の実施状況	15ページ～
大麻地区の実施状況	33ページ～
オンラインの通いの場	46ページ

## 資 料

生活支援体制整備事業について	47ページ
生活支援体制整備事業に関するお問い合わせ先 (社会福祉協議会・地域包括支援センター)	48～49ページ
社会福祉協議会の相談事業	50ページ

# 江別地区



[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PR
		分野/講師	詳細		
わかば会	毎週水曜日 13時30分～15時30分	体操・レク 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。	1,600円 /月	心と体が元気いっぱいので会です。無料体験があります。

■グループホームゆうあい（豊幌美咲町23-14）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
オレンジカフェ るんるん	第1金曜日 14時00分～15時30分	認知症カフェ 交流・懇談	茶話会です。 年3回、歌声喫茶を開催予定です。	無料  (飲み物代として 100円)	地域包括支援センターや地域ボランティアによるイベントを企画し、楽しんでいただけるカフェにしていきたいと考えております。介護等のご相談にも対応ができ、皆様が気軽にご来場いただけるよう、スタッフ一同お待ちしております。

■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PR
		分野/講師	詳細		
東光町自治会 福祉部 健康増進係	第2・3・4月曜日 4月～11月 10時00分～12時00分  12月～3月 13時00～15時00分	体操 交流・懇談 手芸	体操、脳トレを中心に、メンバーで内容を計画して実施しています。体操は無理なく座ったままで行うやり方も始めました。 第3週はお茶会です。	無料	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活動しております。沢山の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。

■ 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PR
		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 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。
朝日町WRC ワーク友の会	◎体操・ウォーキング 毎朝(4月～10月) 6時30分～7時30分  ◎パークゴルフ (あけぼのパークゴルフ場) 毎週月曜日 13時00分～16時00分  ◎卓球 毎週火曜日 9時30分～12時00分  ◎サロン活動(麻雀) 毎週土曜日 9時00分～12時00分	ラジオ体操 卓球 麻雀 交流・懇談 その他	毎朝のラジオ体操とウォーキングを中心に、 月曜日はパークゴルフ、火曜日は卓球、土 曜日はワークサロン(麻雀)と多彩な活動をし ています。 令和7年、11年目の発展途上の友の会で す。会員各々の特技を皆で楽しみ合ってい ます。遊びがいっぱい(多種・多様) 笑いが いっぱい・楽しい時は笑い、悲しい時・苦しい 時・困った時は皆で協力し、助け合って絆を 深めている仲間達です。  活動理念 「無理せず・頑張らず・いい加減・助け合い・ スマイル(笑顔)」をモットーとしている会です。	100円/月 ※1家族  その他 イベントは 実費	・ウォーキング(W)・ラジオ体操(R)・コーヒブレイク(C)を楽しむ 仲間が発した会が、年々仲間が増え、日中も何か楽しいことを と活動を増やしてきました。今では麻雀・トランプ・花札・百人一 首・オセロ・ダーツ等も行っています。ロングウォーキングを兼ねての 近郊市町村名所・旧跡探訪、及び祭り・イベント巡り等、屋外活 動も行っています。卓球等の活動の後、週に一度は会員同士、 車に乗り合わせての買い出しなどの助け合い活動も、自然に行っ ています。ワークサロンの運営・毎月の食事会や誕生会等々、会 員同士コーヒ＆談話の中で話し合い、実施内容を決定してい ます。各自思い思いの遊びを楽しんで、年齢よりも5歳若く見える 仲間達です。

■上江別老人憩の家（上江別南町1-26）

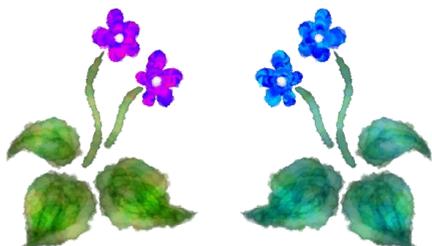
団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
折り紙と手作りの会	第2火曜日 10時00分～15時00分	工芸・手芸 交流・親睦	折り紙をしています。誰でも出来るものを和やかな雰囲気で行っています。	200円/回	個人で持ち帰られるものの他、季節の折り紙や工芸品を作って楽しんでいます。午後はフリーで楽しい時間を過ごします。
花の会	毎週木曜日 9時30分～15時00分	工芸・手芸	着物のリメイク、洋裁	無料	女性限定で活動しています。
サロンさなえ	毎週木曜日 折り紙 10時00分～12時00分 カラオケ 13時00分～15時30分	工芸・手芸 カラオケ	午前中は折り紙をしています。午後からは、カラオケをしています。	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。お弁当を持参される方もいます。
すみれ会	毎週金曜日 10時00分～16時00分	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。
お茶のみ処 若葉	第1・3・4火曜日 9時30分～12時30分	交流・懇談 体操	話をしながらお茶を飲む。 第4火曜日は体操教室です。	200円/回	わいわいがやがや、良い時間を過ごしましょう！
上江別きららクラブ	毎週水曜日 9時30分～15時30分	麻雀 モルック カラオケ 親睦会 パークゴルフ	午前は麻雀（第4水曜日午前は定例会として出前講座等をしています）、午後からはモルック（第1・第3・第5水曜日）やカラオケ（第2・第4水曜日）、親睦会等のレクリエーション。出入りは自由です。 5月～11月までは、毎週月曜日の8時30分～12時00分、あけぼのパークゴルフ場にてパークゴルフもしています。	2,000円/年  親睦会の会費は別途	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。

### ■上江別老人憩の家（上江別南町1-26）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
カトレア	毎週水曜日 10時00分～11時00分	体操	ビデオを参考に、E-リズム体操やストレッチを行っています。	100円/月	体操の後に懇談もしています。
上江別中原 長生クラブ	毎週金曜日 10時00分～15時00分	合唱・ダンス ・工芸 麻雀・交流	会員相互の特技や趣味を交換する形で実施しています。	300円/月	45名の会員がそれぞれ、親睦・協力を共感・共有する形で過ごしています。

### ■上江別自治会館（上江別南町1-26）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
すみれサークル	第1・3金曜日 10時00分～12時00分	体操 折り紙 交流・懇談	体操、折り紙、頭を使うレクなど。	450円/月	見学・体験随時可能です。和気あいあいと楽しく活動しています。



■ 上江別地域

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
早苗ウォーキング サークル	毎週水曜日 10時00分～11時00分	ウォーキング 対馬 伴幸	早苗クラブメンバーによるウォーキング。 2コース(2km、5km)。通年実施。 ホクレンショップゆめみ野店スタート (個別設定コース)。	無料	全員ウォーキングの好きな仲間です。仲間と歩き、語り、そして楽しむことをモットーにしています。 ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう。フレイル予防にも効果的です！初心者にはウォーキングの1から教えます。



■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		
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 佐藤 ひとみ	3B体操(ボール、ベル、ベルターという三種類の器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。
ケアサークルほのぼの	第2・4火曜日 13時30分～15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。
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	3,000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？
さわやか気功	第2・4水曜日 10時00分～11時30分	気功 広部 博幸	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)
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行います。月4回。	1,800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。
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。 <a href="http://egenese.web.fc2.com">http://egenese.web.fc2.com</a>
八章会三弦道	第1・2・3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

■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		
江別囲碁同好会	毎週土曜日 18時00分～21時00分	囲碁	・月ごとに成績を発表、1-7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！！
緑和会	水曜日(月2回) 13時00分～16時00分	茶道(裏千家)	講師(指導者)を置かないでサークルとして活動しています。	1,000円 /月	お釜2か所において4-5人順番で行い、夏・冬、薄茶・濃茶など、季節に合わせたお稽古をします。初心者への指導はありませんが、お仲間と茶道を楽しみたい方、どうぞお待ちしております。
ポーセラーツサークル	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。
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	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。
新日本婦人の会 あすなる班リフォーム	毎週木曜日 10時00分～15時30分	手芸 澤村 芳子	着物をリメイクして、洋服にしたりバッグを作っています。 60代から70代の会員が中心で活動しています。	1,000円 /月 (月会費 900円 + 維持費 100円)	おしゃべりを楽しみながら、洋服や小物、バッグ、帽子などいろいろなものを作っています。
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	パン 料理	パンや簡単な菓子などを作ります。	2,800円 /月	楽しいサークルですよ！
社交ダンス同好会 /金曜会 (ワンステップ会)	毎週金曜日 13時00分～15時00分 (週によって野幌公民館 で開催する場合があります)	ダンス	ダンススポーツ(社交ダンス)を愛する仲間のパーティー形式による交流会です。体調と音楽に合わせて楽しく自由に踊れます。入会の制限は特にありませんが、ダンスサークルの経験が少しあればOKです。	200円/回	ダンスサークルへ何年も通っているのにダンスパーティーで踊れない方には、お金と時間を無駄にさせません。初心者の方もベーシックの繰り返しだけで踊れるようになります。

■緑町老人憩の家（緑町西1丁目81）

団体名		活動日時	活動内容		参加費	団体PR
			分野/講師	詳細		
喜 楽 会	麻雀部	毎週火・金・日曜日 12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・日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、サロンの雰囲気です。	2,000円 /年	麻雀がしくて喜楽会に入会した方もいます。年6回程度、大会があります。喜楽会の行事の参加自由です。初心者歓迎です。初心者向けの水曜日は、入会前に1か月程度ゆっくり体験していただくことができます。
	カラオケ部	毎週木曜日 午前	カラオケ	会員の方が参加できます。		
	パークゴルフ部	毎週火曜日 9時00分～12時00分 ※活動場所はあけぼのパークゴルフ場です。	パークゴルフ	詳細は担当者にお問合せください。		
江別囲碁クラブ		毎週火・木・土・日曜日 12時00分～17時00分	囲碁	囲碁の対局。	無料	興味のある方はお気軽に、直接会場へお越しください。
転ばないからだづくりサークル		毎週水曜日 14時00分～15時30分	体操	椅子に座って行うストレッチ体操です。	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。肺炎予防のために、歌を歌ったり、おしゃべりを楽しんだりもしています。
ぴかぴかサロン		第2・4金曜日 10時00分～11時30分	体操 交流	元気アップ体操、口腔体操、脳トレなど。	100円/月	いつでも見学可能です。和気あいあいとした雰囲気です。詳細は、江別第一地域包括支援センターにご確認ください。（電話389-4144）

### ■あすかの森認定こども園（緑町西1丁目81）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
子ども・地域食堂 ななかま堂	月1回日曜日または祝日 (不定期) 10時30分～13時30分	子ども・地域食堂	始まりから来て、ごはんの時間から来て大丈夫な子ども・地域食堂です。家族はもちろん、地域の大人の方も大歓迎です。皆さまが来るのを楽しみにしています。	幼児・小学生 無料 中・高生 100円 大人 200円	あすかの森認定こども園で、不定期・日曜日に行っている子ども・地域食堂です。広いホール・園庭を利用して、ぞんぶんに体を動かせる機会です。昨年度は、工作やクリスマスコンサートなどを実施しました。札幌国際大学の学生が遊びや食事のサポートにきています。また、提供の食事は、江別赤十字奉仕団 江別分団の方々が作ってくれています。気軽にお越しください。

### ■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PR
		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	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。

### ■青年センター（緑町西2丁目11）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
日本将棋連盟 江別支部	毎週日曜日 13時00分～17時00分	将棋	(1)将棋の普及・指導 (2)対局の計画・実施等	一般 800円/月 小・中学生 500円 /半年	毎週楽しく対局できます。 会員の高齢化のため、若い方、小・中学生、女性も大歓迎です。初心者の方には、駒の並べ方・動かし方など、いちから教えます。 見学・体験も随時受け付けています。

### ■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PR
		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 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。

### ■いずみ野自治会館 (いずみ野1-2)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
転ばない体づくり体操 いずみ野サークル	毎週水曜日 10時00分～11時30分	体操・レク 交流	E-リズム体操・DVDを用いたいきいき体操、 柔軟体操、筋力アップ体操、ラダー 第1水曜日は講師によるふまねっと体操、 第3水曜日は自治会会員を対象としたミニ 健康講話をひらいています。	無料	「楽しく 元気に」をモットーとし、会員全員がおしゃべりタイムを持ちながら、和気藹々と毎回過ごしています。 年1回、年度末または新年に茶話会を開き、会員の親睦を深めています。
いずみ野小学校 お父さんの会 地域ふれあい食堂	不定期 15時00分～19時30分	交流・懇談	不定期ですが、1カ月から2カ月に1度は開催している、いずみの小学校PTCAが主催の地域食堂です。いずみ野自治会館と対雁自治会館(対雁115-115)を交代で会場にしています。開催日および会場は、小学校を通じたお便りの配布、または自治会の回覧で案内しています。参加希望の方は事前にお申込みください。	小学生以下 と65歳以上 100円  中学生～ 65歳 250円	メニューは毎回カレーです！ 遊んで集まってカレーを食べて交流します。 自由な雰囲気です。

■ 対雁自治会館 (対雁115-115)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
オカリナ同好会 クオーレ	第2・4金曜日 15時00分～17時00分	器楽 西村 恭子	オカリナ演奏を通して、江別市の文化祭への参加、高齢者施設等への訪問を行っております。	入会金 500円  200円/月	土から生まれた楽器の素朴な音色を楽しんでみませんか。 オカリナに興味のある方、どなたでも大歓迎です。

■ 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PR
		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～13時00分	交流・懇談	地域での孤立防止と介護予防が目的の会です。 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、各々自由に過ごす場 イ)午後→昼食の後、心身活性化の為のゲーム、体操、出前講座に、全員で参加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。	200円/回	気が付けば20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。 防災など、気になるテーマにも、楽しく取り組んでいます。

■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PR
		分野/講師	詳細		
てまり食堂	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。子どもだけの参加も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。



# 野幌地区



[野幌地区]の実施状況

■総合社会福祉センター（錦町14-87）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
気功・経絡体操の会	毎週火曜日 9時00分～12時00分	体操 塚本 時子	運動によって、全身の血管や筋肉の緊張、コリ、老化等をなくして正常にし、きれいな血液・体液にすることが出来ます。ストレスの解消を図れるような運動方法です。	1,500円/月 (月4回)	休憩時間は和気あいあいとして、とても楽しく体を整えています。
ナイトピラティスの会	毎週水曜日 19時30分～20時30分	ピラティス 柏田 かおり	胸式呼吸を用いながら、ゆったりとした動きで体の奥の筋肉を鍛えます。体も心もすっきりリフレッシュできます。	2,000円/月	体も心も健康に生きてゆく為に、自分の体に向き合う時間を持ちませんか。
フレンドサークル	毎週火・水曜日 13時00分～15時30分	ダンス 里村 則子	社交ダンスの基本を中心に、和気あいあいと活動しています。年に1度、どなたでも参加出来る無料の講習会を総合社会福祉センターで開催しています。	200円/回	手軽に安全に音楽に合わせて踊ります。一生涯のスポーツとして、社交ダンスは最適であると思っています。健康でいきいき楽しく踊りましょう。お気軽にお越しください。
愛踏会	毎週金曜日 9時00分～12時00分	ダンス 菊池 名代子	社交ダンスの踊り方、リズムのとりかた、若干の歴史や知識の習得をしています。分野はワルツ、タンゴ、スロー・クイックステップ、ルンバ、チャチャチャを、プロ講師による指導で踊っています。	2,000円/月	おおむね65歳以上の会員で活動しています。明るくユーモアの中にも、技術や知識の習得に前向きにまじめに取り組んでいる、楽しいサークル活動です。1時間半のサークル活動の他に、時間外のワンポイントレッスンや短時間の個人向けのレッスンも行っています。
ケアラーズカフェえべつ	毎月最終火曜日 10時00分～12時00分	交流・懇談	介護者の皆さんのための息抜き処です。お茶をしながら本音で語れる場です。  ※諸事情により中止となる場合があります。最新情報は、「北海道ケアラーズ」のSNS（Instagram、X、facebook）でご確認ください。 InstagramQRコード →  InstagramURL ↓ <a href="https://www.instagram.com/hokkaido.carers">https://www.instagram.com/hokkaido.carers</a>	無料	家族のケアのこと、愚痴でも悩みでも情報収集でも、ただのおしゃべりでも。 全国のケアラー（家族をケアしている方）の方々のご参加、お待ちしております。

■総合社会福祉センター（錦町14-87）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
江別市高齢者クラブ 連合会 女性部主催 高齢者ふれあい サロン	第3水曜日 11時00分～15時00分	ボランティア・交流	お茶を飲みながら会話を楽しむほか、絵手紙を描いたりクイズやゲームをしたり、ボッチャやモルックなど誰もができる軽スポーツを行うほか、カラオケに興じるグループもあります。その一方で、日帰り旅行や高齢者の暮らしに役立つ研修なども企画します。住んでいる地域や男女を問わず、どなたでも気楽に参加できる集まりです。	無料	江高連女性部が主催している、高齢者ふれあいサロンです。カラオケの好きな方、お茶のみ友達を希望している方、年齢・男女問わず、どなたでも参加できます。ちょっとのぞいてみてください。皆さんのお越しをお待ちしています。友愛活動員による絵手紙作成のボランティア活動も、この時間に実施しています。興味のある方、お気軽にお立ち寄りください。
えべつ手話の会	毎週水曜日 18時30分～20時30分 毎週木曜日 10時00分～12時00分	語学 交流・懇談	聞こえない人とのふれあいを通して楽しく手話を学び活動しています。手話学習のほかにお花見、クリスマス交流会、研修旅行、講演会などを企画し、楽しく交流、学習をしています。	3,600円/ 年	老若男女問わず、和やかな雰囲気楽しく活動しています。幅広い年代が集うえべつ手話の会で、私たちと一緒に「手話に出会い、手話で学びませんか？」



■新栄会館 (錦町18-1)

団体名		活動日時	活動内容		参加費	団体PR
			分野/講師	詳細		
地域サロン きらきらカフェ	食育e-たいむ	第3水曜日 10時00分～12時00分	交流・懇談	多年代のサロンです。手芸・工作や交流の他、出前講座等も開催しています。 第3水曜日の食育e-たいむでは、手作りおやつをご用意します。	200円/回 (飲み物+手作りおやつ代)	誰もが気軽に参加いただけます。 おひとりでも、お子さんと一緒でも！お待ちしております♪
	e-たいむmini	毎月最終月曜日 10時00分～12時00分 ※祝日はお休み			100円/回 (飲み物+おやつ代)	
にっこりサロン		木曜日(月1回) 10時00分～11時30分	体操 交流・懇談	元気アップ体操、口の体操と頭を使うレク、その他	100円/回	にっこり顔で帰れるように、おしゃべりしたり、簡単なゲームや体操をしたり、楽しいひと時を一緒にすごしましょう。 参加者同士の交流も、大切にしています。
スマイル体操クラブ		毎週金曜日 10時30分～12時00分	体操 山谷 啓介	筋膜を使った姿勢を整えるストレッチ・体操。 毎月筋力測定も実施。	500円/回	講師はリハビリの先生です。お体のことも相談にのれますので、安心して参加してください。腰やひざの手術をした方でも参加できます。まずはお試しで、見学・体験からどうぞ！



■野幌公会堂 (野幌代々木町54)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
歌と楽しい健康教室	第2・4金曜日 10時30分～12時00分 (第1・3金曜日は 野幌公民館) ※場所が変更になる月も あります。	体操その他 森川 智重 武山 真実 渡部 郁野	身体づくり(ウォーキング・ストレッチ・ボール投げ他) 脳トレ(早口言葉・朗読・お手玉他) 歌とリズム	2,000円 /月 (月4回)	1時間半の中に、色々な内容が盛りだくさん。毎週違うメニューで、とても楽しめます。
女性太極拳サークル	毎週火曜日 13時00分～15時00分	太極拳 野村 競子	女性のための太極拳サークルです。和やかな雰囲気です。 ※東野幌青少年会館(毎週月曜日)、市民交流施設「ぶらっと」(火曜日(月2回))でも活動しています。	2,200円 /月	いつでも見学可能です。年に2回ほど発表会があります。

■杜の台記念館 (野幌屯田町23-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
杜の台 はつらつサークル	毎週水曜日 10時00分～11時30分	体操	椅子に座ってまたは立っての運動により、身体のストレッチ、筋肉トレーニングを行っています。	1,000円 /月	皆さん、明るく、楽しくレッスンしています。 長く続けることにより、健康への効果が期待できます。

■デイサービスセンターみのりの丘野幌（野幌屯田町29-21）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
マシントレーニング教室	毎週水曜日 14時00分～15時30分	体操 マシントレーニング	4機種あるマシンを使用した運動を提供しています。 初めての方でも職員がマンツーマンで指導しますので安心してご参加ください。 年齢制限等は設けていません。 年会費として5,000円頂いております。	年会費 5,000円	運動以外に参加者同士の交流を楽しみに来られている方が多くいます。にぎやかな雰囲気、毎回参加者の笑い声が多く聞かれます。 皆様方の日々の健康作りの一端を担えればと思っております。

■市民体育館（野幌町9）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
元気会ウォーキングサークル	毎週月曜日 10時00分～12時00分	(夏季) ウォーキング  (冬季) 体操 鵜飼 裕子	夏は市内・札幌近郊をウォーキング、冬季は市民体育館でストレッチ・手軽にできる筋力トレーニング・リズム運動など組み合わせて行っています。男性・女性どなた様でもお越しいただけます。	4,000円/ 年	和気あいあいと語りながらのウォーキング、楽しい体操、元気で笑いのあるサークルです。 歩くこと、体操することで、心と身体をリフレッシュしませんか。すこしでも興味のある方、気軽にご参加ください。お待ちしております。

■野幌公民館 (野幌町13-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
ヨガ同好会	第2・4火曜日 13時00分～14時30分	体操・ヨガ 秋田谷 和子	自分の呼吸に合わせ、無理せず各自のリズムでヨガをしています。運動しやすい服装です。	1,580円 /月	皆様と一緒にヨガを楽しみ、健康寿命を延ばしましょう。
ヨガプラナ	第2・4火曜日 10時30分～12時00分	体操・ヨガ 坂本 理英子	みなさん楽しんでヨガをしています。初心者歓迎です。	5,000円 /年	ヨガをしながら、いろいろな健康のための話など多種多様にわたる話題があり、勉強になっています。
ヨガサークルフラワー	第2・4木曜日 10時30分～12時00分	ヨガ	柔軟・筋トレを、ヨガを学びながらおこないます。	500円/回	高齢者中心の教室です。ゆったり楽しくをモットーに活動しています。呼吸法や笑いヨガなども取り入れて、楽しく運動を心掛けています。
野幌太極拳同好会	第2・4水曜日 18時00分～19時30分	太極拳 山本 武広	ストレッチと太極拳養生功	500円/月	経験者・初心者歓迎
しらかばサークル	第1・3火曜日 10時00分～11時30分	体操 広山 智津	高齢に向かう健常者の転倒予防体操。毎年体力測定をして、体力増進をはかっています。主に、70歳以上の方が参加しています。	2,000円 /2カ月	同じ年齢でも、体操をしている人としていない人の差が出てくる。会員のデータは先生の所に10年間のものがある。1年に1回健脚力の測定を実施しています。脚力が強化されるのが各自で理解し、運動の継続につながっています。
歌と楽しい健康教室	第1・3金曜日 10時30分～12時00分 (第2・4金曜日は 野幌公会堂) ※場所が変更になる月もあります。	体操その他 森川 智重 武山 真実 渡部 郁野	身体づくり(ウォーキング・ストレッチ・ボール投げ他) 脳トレ(早口言葉・朗読・お手玉他) 歌とリズム	2,000円 /月 (月4回)	1時間半の中に、色々な内容が盛りだくさん。毎週違うメニューで、とても楽しめます。
心のストレッチ	第3火曜日 18時30分～20時30分 ※活動日が変更になる月もあります。	交流・懇談 動作療法士 伊藤 和幸 公認心理師 土井 敦子	カウンセリングをベースとした、心の交流・参加者が自由にお話をする、安心な居場所です。男女・年齢の制限はありません。初参加の方もOKですし、一度参加した方も自由参加です。江別市外の方も参加可能です。	500円/回	穏やかな雰囲気大切にしています。悲しみも怒りも不安も、自由に表現してください。一人で悩んでいると、どんどん生きる気力が減っていきます。カウンセリングをベースにした心の交流を大切にしています。心の居場所にしてください。

■野幌公民館 (野幌町13-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
楽しいコーラス 『たんぼぼ』	第1・3水曜日 (月2回) 13時30分～16時00分 ※活動日が変更になる月 もあります。	合唱 森川 智重 武山 真実 渡部 郁野	表情筋のトレーニングや滑舌訓練、リズムに 合わせての脳トレなども行います。 持ち物：飲み物、筆記用具、楽譜を入れ る物	2,000円 /月	歌・声を出すことは誤嚥性肺炎予防に繋がります。健康で明るく 楽しい老後を目指しましょう！ 仲間と共に歌い、語り合い、一緒に楽しい時間を過ごしません か？
混声合唱 コーラス蒼樹	第2・4木曜日 13時00分～15時00分	合唱 指揮 武藤 由美子 ピアノ 山本 加奈子	団員は蒼樹大学入学者、一般の市民の高 齢者などで構成されています。混声合唱組 曲、ロシア民謡など幅広い分野から選曲をし ており、約20年間に渡り江別市民音楽祭、 江別市蒼樹大学入学式のセレモニー等に 出演をしています。合唱指導者の武藤由美 子先生、ピアノの山本加奈子先生に励まさ れて頑張っています。	5,000円 /年	発表の場で私たちの歌が会場の皆さんに感動してもらえることは、 大きな喜びで私たちも感激します。この喜びを味わうため、先生と 全員が一生懸命に練習しています。歌う喜びを一緒に共有しま しょう。初心者、男女を問いません。勇気ある男性の参加を期待 しています。
江別更生保護 女性会 コーラス部	第3土曜日 13時00分～15時00分	合唱 浅野 智子	江別更生保護女性会の会員で作っている サークルです。毎月土曜日1回練習日デ す。	400円/月	ピアノの先生を迎えて、懐かしい童謡・世界の名曲などをゆっくりと 練習しています。先生の熱心な指導のもと、歌うことが大好きな 会員が楽しく活動しています。記念行事、新年会等で皆さんに聞 いていただいております。
杜の台コーラス	第2金曜日 13時00分～15時00分	合唱 曲木 須麻子	コーラス調からやさしいカラオケで歌える歌、ま たは団員が希望する歌を提出し、皆で歌っ ています。楽しい曲もあります。	800円/月	笑顔で楽しく大きな声で歌いましょう！笑い声の絶えない合唱団 です。 また、市内の高齢者施設で「皆さんと一緒に歌いましょう」ボラン ティア活動もしています。(自由参加)
ハーモニカ同好会 優	第1・3水曜日 13時30分～15時00分	器楽 岩崎 敏彦	ハーモニカ演奏を楽しみ、会員相互の親睦と 交流を図っています。	2,500円 /月	年をとっても手軽に持ち運べるハーモニカ。肺活量の増強をうなが し、健康になります。
オカリナ・ラルゴ	第2・4水曜日 13時00分～17時00分	器楽 平柳 すみ	オカリナ音楽を通じ地域文化の向上に参加 する。	初心者クラス 4,000円 /月 中級者クラス 5,000円 /月	おたまじゃくし1個から一緒に学びましょう。オカリナは心温まる音で す。優しい気持ちになれます。

■野幌公民館 (野幌町13-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
カントリーダンス ワイルドエンジェルズ	第2・4火曜日 13時00分～15時00分	ダンス	カントリーダンス 軽快な音楽(カントリー、ワルツ、オールデイズ)などで、一人で、皆で踊れます。初めての方でも年齢を感じずに健康に踊れます。	2,000円 /月	手をつなぐ、一人ずつ、皆で踊るので、相手に迷惑をかけることなく、気楽に楽しめます。健康増進のためにも良いと思います。
オール江別 社交ダンス愛好会	毎週火曜日 19時00分～20時30分	ダンス 中武 恵美子・ 中武 光彦	社交ダンスを通じて健康増進と親睦を図ります。	2,000円 /月	社交ダンスを通じて、会員相互の親睦と交流、技術の研修と健康の増進を目的として活動しています。プロの先生2名が指導しています。基本に忠実ですから、初めての方も安心して入会出来ます。見学自由、皆様の参加をお待ちしております。
社交ダンス同好会 /金曜会 (ワンステップ会)	毎週金曜日 13時00分～15時00分 (週によって中央公民館 で開催する場合があります)	ダンス	ダンススポーツ(社交ダンス)を愛する仲間のパーティー形式による交流会です。体調と音楽に合わせて楽しく自由に踊れます。入会の制限は特にありませんが、ダンスサークルの経験が少しあればOKです。	200円/回	ダンスサークルへ何年も通っているのにダンスパーティーで踊れない方には、お金と時間を無駄にさせません。初心者の方もベーシックの繰り返しだけで踊れるようになります。
聚楽社交ダンス 同好会	第1・3土曜日 10時00分～11時30分	ダンス 佐々木 千鶴子	社交ダンス	3,000円 /年	年配者・高齢者の集まりです。
じゅらくダンス愛好会	第1・3土曜日 13時00分～16時00分	ダンス 佐々木 千鶴子	社交ダンス	300円/回	年配者・高齢者の集まりです。
すずらん社交ダンス サークル	第1・2日曜日 10時00分～12時00分	ダンス 南部 昌充	社交ダンスを通じての親睦及び健康維持	1,000円 /月	X'masパーティーでは、個々希望者各々でデモダンスを行う予定のため、日々の練習も楽しいです。
ダンスサークルあかしや	第3・4日曜日 9時00分～12時00分	ダンス 南部 昌充	モダンダンス (1ワルツ 2タンゴ 3スローフォックストロット) ラテンダンス (1ルンバ 2チャチャチャ 3ジャイブ) を一通り踊ります。	1,000円 /月	1.正しい姿勢、音楽のリズムに合わせ、正しい方向に従ったダンスを心掛けております。 2.年に1-2回プロの講師をお招きして、ダンスの基本動作を学び技術の向上に努めております。

■野幌公民館 (野幌町13-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
江別フォトクラブ	第2日曜日 18時00分～21時00分	写真	例会で写真の学習をし、撮影会(月3回程度)と展示会(年3回)を行っている。	5,000円 /年	江別市内では一番歴史のあるサークルで、ベテランのアドバイスがとて好評です。また、コンテスト入賞者を頻繁に出しています。また、クラブには所属していない写真愛好家の方にも日頃の成果を発表する機会をもってもらうため、シルバー人材センターの写真サークル、カメラクラブ江彩、フォトクラブ原始林の方々と協力して「写真愛好家交流展」を年1回開催しています。
フォトクラブ原始林	第1・3火曜日 9時30分～12時00分	写真 岸本 日出雄	写真撮影および学習会	2,000円 /月	初心者歓迎
カメラクラブ江彩	第1・3水曜日 9時30分～12時00分	写真 岸本 日出雄	・カメラ撮影技術及びパソコン処理技術の習得 ・撮影会の実施(道内)	2,500円 /月	ネイチャー写真で有名な岸本先生を講師に、会員が努力しています。年間1～2回は、バス・車両利用で道内へ撮影に行っています。
いちえ会	第2・4火曜日 9時30分～12時00分	絵画 小崎 正人	屋内教室(季節の花、旬の果物、野菜など、他 作品批評会) 屋外写生会(江別市内とその近郊、バス旅行など) 作品展示会(年2回、野幌公民館にて)	15,000円 /年 (途中入会の場合、月払い)	油絵、水彩、アクリルなど、講師指導のもと絵画技術の向上と会員相互の親睦会あり(カラオケなど)。楽しく感動自作を描いて、展示してみませんか。初心者歓迎します。



■野幌公民館 (野幌町13-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
絵手紙サークル きらら	第1・3火曜日 10時00分～12時00分	絵手紙 谷垣 セツ子	一人の相手を思い、画仙紙ハガキに筆と墨ではみ出すほどに描かれた絵に顔彩で彩色する。キラリと光る一言を添えて、受け取ってくれた人の笑顔までも浮かぶ。発表は市の文化祭に絵手紙展示。	1,500円 /月	絵手紙は「気づき」の連続。季節の移り変わり、街角や山々の変化等や、庭の花や虫など小さな命の存在。書く人も受け取る人も身近な世界に新たな発見をしながら、賑やかでも思いやりのあふれる楽しい会です。
絵手紙アイリスの会	第1・3火曜日 13時00分～15時00分	絵手紙 小笠原 美那子	画材は四季の花、果物、野菜その他の身の回りのもの。季節に応じて毎月変えてハガキやポチ袋、封筒、その他色々描きます。毎月野幌若葉郵便局に展示します。年に1度文化祭にも展示しています。	1,500円 /月	絵手紙教室や蒼樹大学の卒業生が新しく入会、以前から10年以上継続している会員とお互いに励まし合い、相談しながら会の運営に取り組み活気のある会になっています。
絵手紙カタクリ	第2・4火曜日 10時00分～12時00分	絵手紙 小笠原 美那子	絵手紙でハガキ、巻紙などに書いています。	10,000円 /半年	とても和気あいあいと楽しい時間を過ごしております。
絵手紙りんどう	第1・3水曜日 10時00分～12時00分	絵手紙 小笠原 美那子	絵手紙は手先の技術ではなく相手に心をこめて書く手紙です。心を磨くことが一番大切です。バースデーカードの交歓をできることが嬉しいことです。	1,600円 /月	1枚のハガキから、勇気、元気をいただくことがいっぱいあります。文化祭には沢山の絵手紙同好会の方々が展示会に参加しています。見学も大歓迎です。
絵手紙教室 たんぽぽ	第2・4水曜日 10時00分～12時00分	絵手紙 小笠原 美那子	絵手紙を描いています。	1,500円 /月	仲良く楽しいサークルです。
つくしんぼう同好会	第1木曜日 (第1木曜日が祝日の場合は第3木曜日) 10時00分～12時00分	絵手紙 小笠原 美那子	季節の花や野菜、家庭内にある置物、皿、台所用品、どんなものでも教材にし、筆と色彩とで仕上げます。お友達に、礼状に、ちょっと絵が入っていると素敵です。一枚のハガキに心を添えて。	1,000円 /月	「月二回の楽しみに」と参加される方ばかりです。年の差など感じない、和気あいあいという教室、笑い声が絶えない教室です。人生の先輩からの知恵を頂いたり、とにかく明るい教室です。
絵手紙 スイートピーの会	第2・4木曜日 10時00分～12時00分	絵手紙 小笠原 美那子	ハガキに画材（植物や身の回りのものなど何でも良い）を見ながら絵を書き、言葉を添えて絵手紙を完成させます。	1,500円 /月	「ヘタでいい、ヘタがいい」絵手紙の創始者小池邦夫先生の言葉です。心を込めて一生懸命書いた絵手紙は、受け取った人の心に届きます。そんな絵手紙を一緒に書いてみませんか？
絵手紙 ななかまどの会	第1・3金曜日 10時00分～12時00分	絵手紙 小笠原 美那子	月2回野幌公民館にて絵手紙の学習 年に1度くらい野幌スケッチ(ない年もある) 発表は市の文化祭に絵手紙展示	1,500円 /月	パソコンやスマホの時代ですから、尚更手書きの温かさに癒され、生き難い世の中を助け合って人と人とのつながりを大切にしています。季節の移り変わりや身のまわりにある小さなものも絵にするのが楽しい会です。

■野幌公民館 (野幌町13-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
ベガ・フローラルデザイン	第2・4火曜日 13時00分～16時00分	フラワーデザイン 佐々木 由利子	生花アレンジメント・プリザーブドフラワー・ハーバリウム・リース・ブーケ等、フラワーデザイン全てをレッスン。発表会もあります。プロになりたい方もどうぞ。	3,000円 /月	お正月やひなまつり、母の日等イベントの花やリース等レッスン。デザイン展もあります。
茶道あけぼの金曜クラブ	第1・3金曜日 9時00分～17時00分	茶道	茶道	5,000円 /半年	点前の稽古の中で心に潤いを身に付ける。
あけぼの茶道会(裏千家)	第1・3土曜日 9時30分～15時30分	茶道 寺岡 宗波 千葉 宗水	本会は、茶道を通して会員相互の親睦と交流を図り、豊かで健康的な生活をおくることを目的としています。	1,000円 /月	気軽に抹茶を飲みに来てください。おまちしています。
上野きもの着付同好会	第1・3水曜日 10時00分～12時00分	着付け 上野 久美子	半衿つけ、補整、きものたたみ方などの基礎から入り、浴衣・外出着などが自分で着られるようになります。	3,000円 /月	きものを通して、和の世界を楽しみませんか。
パッチワーク同好会 ゆめいろ	第1・3火曜日 10時00分～12時00分	工芸・手芸	好きな布を持ち寄り、パッチワーク・キルトして作品を製作しております。2年に1度、市の文化祭に参加し、テーマを決めた作品を発表しております。	500円/回	ベテランが多いので、それぞれ好きな作品を手掛けています。自分のペースで作品を作っているの、ゆる～い感じです。笑いがいっぱいある会だと思います。
パッチワークリトルアン	第1・3水曜日 9時30分～11時30分	工芸・手芸 酒井 洋美	わきあいあいとパッチワーク(手縫い・ミシンキルト)をやっています。2-3年に1度位、展示会を開いています。	3,000円 /2回	65歳以上の方や外国の方も歓迎です。家での縫物も楽しいですが、一歩外にでていろんな方の作品を見ながらとても刺激になり楽しいです。お待ちしております。
キルトの会のっぽろ	第2・4金曜日 10時00分～12時00分	工芸・手芸	パッチワークでタペストリー、小物などを作成	2,000円 /年	創立30年以上のサークルなのでベテランが多く、教え合いながら活動しています。先生はいませんが教えられるので、初心者の方でもOKです。手ぶらで一度見学にいらしてください。
野幌さきおり会	第1・3金曜日 13時00分～15時00分	工芸・手芸 宮部 早苗	卓上織機を使って、いろいろな模様編みや布をさき一点物を作る楽しみがあります。	3,000円 /月	織り方を学び出来上がった時の愛着は格別です。是非一緒に楽しみましょう。
野幌銀粘土サークル	第1・3火曜日 10時00分～12時00分	工芸・手芸 旗手 雅恵	銀粘土を使って、リング・ペンダント・ブローチ等の純銀アクセサリーを作ります。銀粘土は柔らかいですが、乾燥させて焼くと銀になる、不思議で楽しい素材です。子どもから年配の方までどなたでも楽しむことができます。	1,500円 /回	小さいころの遊び感覚で、のびたり丸めたり。思い描いた作品を自分の手で作り出す楽しさ。それを身に付けた時の喜びは格別です。世界で一つだけのアクセサリーを一緒に作りましょう。

■野幌公民館 (野幌町13-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
陶芸同好会 しらかば	第1・3水曜日 10時00分～12時00分	工芸・手芸	講師はいませんが、教え合いながら手作りしています。必要に応じて午後まで延長する日もあります。各自好きな作品づくりに楽しく取り組んでいます。	入会金 1,000円 年会費 2,000円	お茶を飲んだりおしゃべりタイムもありで、会員、皆で協力しあい楽しく陶芸しています。
江別陶芸研究会	第2・4水曜日 13時00分～17時00分	工芸・手芸 福盛田 真知子	焼き物の作成・研究 市民文化祭の参加	12,000円 /年	上級者の方を中心に創作活動をしています。気軽に参加して楽しんでください。
陶芸同好会 木遊会	第1・3木曜日 10時00分～12時00分	工芸・手芸	陶芸作品の制作活動。常勤の講師はいなく、自由に作陶しています。	1,000円 /年 ※粘土代別	日常における活動は、陶芸を楽しむことを基本にして各自自由に取り組んでおり、会員同士の相互研鑽により好みの作品を制作しています。
ななかまど陶芸クラブ	第1・2日曜日 13時00分～17時00分	工芸・手芸	陶芸作品の制作活動。年2回登り窯にて焼成したり、作品は市民文化祭に参加・展示しています。各自が教え合いながら自由に制作に取り組んでいます。	500円/月	手先を使い粘土をこねて作品にしていく楽しさ、健康にも良いです。どなたでも参加でき、見学はいつでも歓迎です。作品の制作の合間に休憩し、お茶・コーヒー等も用意し、和気あいの雰囲気です。
陶芸ひろば	第2・3日曜日 9時00分～12時00分	工芸・手芸	テーマを決めず、各自が作品を制作し、お互いに助言をしています。	3,000円 /年	会員同士、互いに人生経験が豊富で、和気あいなとした雰囲気です。
江別潮音会 (ちょうおんかい)	第1土曜日 13時00分～16時30分	短歌 足立 敏彦	短歌教室	1,000円 /回	短歌の作り方・解説など、和やかで楽しい時間です。新年会・お茶会などもあります。
「樅(もみ)」俳句会 江別	第2土曜日 13時00分～15時00分	俳句 横山 いさを	月1度5句を持ち寄りお互いに鑑賞し合います。年4回俳誌を出しております。	300円/月	俳句に興味のある方であればどなたでも。俳句を始めて新しい方が多い句会です。
楽しい川柳	第4土曜日 10時00分～11時40分	川柳 浪越 靖政	初心者講座です。	500円/回	川柳を作ってみて、やさしく基本を学べる楽しい講座です。
江別川柳会	第4土曜日 13時00分～16時00分	川柳	句を持ち寄り、選者により選句をして優秀作を選ぶ。	300円/月	皆でわいわいがやがや、笑いのある文芸です。

■野幌公民館 (野幌町13-6)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
源氏物語 輪読会「紫」	第2・4木曜日 10時00分～12時00分	文芸 駒井 秀子	源氏物語を原文で読み、講師より現代語訳、時代背景等の詳細な、かつ非常に楽しい説明・解説がある。	1,000円 /回 + 300円/月	古典に関心がある方はもちろん、全く読んだ経験のない方でも十分楽しく講義を聞くことができます。古典に造詣の深い講師の先生から、平安時代の興味深い話を色々で紹介してもらえます。講義の後の雑談会も楽しいですよ。
岳風会江別支部 竹峯(ちくほう)吟詠会	毎週水曜日 13時00分～15時00分	詩吟 堤 幹子	・市民文化祭(その他)出吟 吟道大会、審査会他諸行事へ参加しています。	1,000円 /月	日頃声を出す機会が少ないですが、この教室で会話を楽しみ、声を出しています。誤嚥防止の効果もあります。おなかから声を出して、すがすがしい日々を過ごしています。どうぞ、お気軽に教室をのぞいて下さい。
岳風会 幸岳(こうがく)吟詠会	毎週水曜日 18時00分～21時00分	詩吟 木村 和子	漢詩、和歌、俳句など詩歌を素読、吟ずる中で作者や詩の通釈などを学習し気持ちを込め吟じるための練習。	2,000円 /月	楽しみながら健康維持、ぼけ防止に役立ちます。
中央岳風会 慧吟会(けいぎんかい)	毎週金曜日 14時00分～16時00分	詩吟	吟詠教本による発声で、心身の健康向上をはかる。	1,500円 /円	声をだすことは健康に良いとのこと頑張っています。
江別謡(うたい)の会	主に第2木曜日 13時00分～16時00分	謡 村上 美智子	能楽宝生流の嘱託講師による指導で、能の謡を月に1度、一曲ずつ学んでいます。謡本を見ながら皆で声を合わせて稽古をしています。先生には、謡の基礎や、物語の背景なども教えていただき、古典芸能に触れる時間を楽しんでいます。	1,500円 /月	五人囃子の一番右で、扇を持っている人形がしている“謡”です。お腹を使って声を出す“謡”は、腹筋運動にもなりますし、何より大きな声を出して謡うと気持ちが良いです。古典芸能の“能”に触れることができ健康にも良い“謡”のお稽古を、ご一緒にいかがですか？
江別市野幌 太々神楽(だいだいかぐら)伝承会	毎週木曜日 (5月下旬～10月下旬) 子供19時00分 ～20時00分 大人20時00分 ～21時00分	伝統芸能 村上 勇造ほか	江別市無形民俗文化財の江別市野幌太々神楽の保存・伝承活動をしています。この神楽は、新潟県から東西野幌地区に入植した北越植民者の人々が故郷(新潟県中越地方)に広く伝わる三条神楽の流れを継ぐもので、現在も20種類の舞が保存されています。	大人会員 3,000円 /年 賛助会員 1,000円 /年 (子供会員 無料)	この神楽は、野幌神社に奉納されて、120年以上になります。離農や戦争で何度も消滅の危機にあったそうですが、これまで伝承されてきたのは、まさに奇跡ではないでしょうか。大人会員の平均年齢は66歳。次の世代に残していくために、是非お力をお貸しください。舞や楽(笛・太鼓・鉦)に関心のある方お待ちしております。

### ■八丁目プラザのっほ (野幌町57-12)

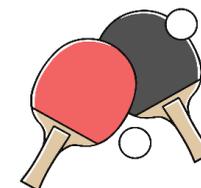
団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
えべつフレンズ 元気教室	毎週水曜日 13時30分～14時30分	体操・ヨガ	ストレッチング・リズム運動・バランス運動・筋トレ等、市内の接骨院院長がしっかりついて指導します。 スポーツ保険1,200円、用具代1,000円は実費負担です。	2,000円 /月	足腰を鍛えて、腰痛・膝痛の予防に！ 寝たきり・脳の老化・認知症の予防に！ 医師より運動をすすめられている方に！ 痛みなどに対して適切に対応するので、腰痛などをお持ちの方でも安心して参加できます。

### ■野幌老人憩の家 (野幌町60-9)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
野幌中央クラブ	第1日曜日 13時00分～17時00分	交流・懇談  司会 松本 常雄	・江高連・野高連・江別市等の行事の連絡と参加者の募集(募金等も) ・「人生訓」等についての簡単な勉強会 ・誕生会 ・全員での合唱 ・懇談会	1,200円 /年	野幌中央自治会内の活動クラブです。 ワイワイ・ガヤガヤ(カラオケするときもあり)の雰囲気 「月に1度のお茶懇」という感じで実施しています。(アルコールあり)
コロカラ体操	毎週木曜日 13時00分～16時00分	体操	足腰の強化、身体の柔軟性、ラジオ体操も加え、寝たきり予防のための体操をしています。	無料	雰囲気は大変良いです。参加を通じ、交流を楽しみにしております。

## ■ 東野幌青少年会館 (野幌東町62-3)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
野幌東町ストレッチ・E-リズム体操会	月2回開催 第1日曜日 10時00分～12時00分 第4日曜日 13時00分～15時00分 (注)	体操 野口 倫子	講師の指導のもと、ストレッチ・筋トレ・E-リズム体操を行っています。  (注)開催日・時間は、変更になっている場合があります。詳しくは会場にご確認下さい。	300円/月	楽しい雰囲気の中で、体の節々をストレッチで柔らかくほぐして筋力をつけ、ケガをしにくく転びにくい体を作り、健康寿命をのばします。会員募集中です。
女性太極拳サークル	東野幌青少年会館 毎週月曜日 10時00分～11時30分	太極拳 野村 競子	女性のための太極拳サークルです。和やかな雰囲気で開催しています。 ※野幌公会堂(毎週火曜日)、市民交流施設「ぶらっと」(火曜日(月2回))でも活動しています。	2,200円/月	いつでも見学可能です。
タンポポ卓球サークル	毎週月曜日 第2・4金曜日 9時00分～11時30分	卓球	メンバーが集まり卓球をしています。	1,200円/年	健康増進と仲間づくりを目標にわきあいあい楽しんでいます。一度見学に来てみませんか。
野幌卓球サークル	毎週水曜日 第1・3・5金曜日 9時00分～12時00分	卓球	市内の卓球の好きな人が集まっています。	1,000円/年	楽しく活動しています。卓球の好きな方、一緒に楽しみませんか。男女、年齢の制限はありません。初心者OKです。
さつき卓球クラブ	毎週木曜日 第2・4・5日曜日 9時00分～12時00分	卓球	卓球を通して会員の健康増進と会員相互の親睦を主目的として活動しています。休憩を30分毎に取るなど、無理なく楽しみながら実施しています。	600円/年	和気藹々と活動しており、笑い声が絶えない雰囲気です。当クラブは、平成5年5月に結成され、25年の長さにわたり活動を続けています。現在会員募集中です。活動日には実際の活動をご覧いただけますので、お気軽においで下さい。



■市民交流施設「ぷらっと」 (東野幌本町6-43)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
女性太極拳サークル	火曜日(月2回) 18時00分～19時30分	太極拳 野村 競子	女性のための太極拳サークルです。和やかな雰囲気です。 ※東野幌青少年会館(毎週月曜日)、野幌公会堂(毎週火曜日)でも活動しています。	2,200円 /月	いつでも見学可能です。年に2回ほど発表会があります。
アカシア社交ダンスサークル	毎週金曜日 (※第5金曜はお休み) 10時00分～11時30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。	1,500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。

■北海道ヤングケアラー相談サポートセンター (東野幌本町7-5 セリオのっぽろ内)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
ケアラーズカフェえべつ	毎月最終日曜日 10時00分～12時00分	交流・懇談	介護者の皆さんのための息抜き処です。 お茶をしながら本音で語れる場です。  ※諸事情により中止となる場合があります。 最新情報は、「北海道ケアラーズ」のSNS(Instagram、X、facebook)でご確認ください。 InstagramQRコード →  InstagramURL ↓ <a href="https://www.instagram.com/hokkaido.carers">https://www.instagram.com/hokkaido.carers</a>	無料	家族のケアのこと、愚痴でも悩みでも情報収集でも、ただのおしゃべりでも。 全国のケアラー(家族をケアしている方)の方々のご参加、お待ちしております。

■東野幌東部自治会館 (東野幌町28-8)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
レクダンス マミーの会	毎週水曜日 10時00分～12時00分	体操 鵜飼 裕子	リズム体操・タオル体操・ストレッチ・簡単な筋力トレーニングなどを、音楽をかけながらゆっくり行います。 楽しく元気に和気あいあいと、毎週活動しています。	1,000円 /月	運動不足や体力に自信のない方でも、自分の体の調子に合わせて無理なくできます！ 一緒に楽しく笑って運動・体力づくりをしませんか！

■東野幌体育館 (東野幌町28-23)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
しゃぼん玉クラブ	毎週木曜日 13時00分～15時30分  13時～14時 ストレッチとリズム体操 14時～ ミニバレーボール	体操 鵜飼 裕子	和気あいあい、笑いながらストレッチとミニバレーをしています。 笑う事は健康にいいと言いますね！80代の方も、楽しく頑張っています。	1,000円 /月  ※集金は、 3か月毎に しています。 (3,000円 /3か月)	20年以上続いたスポーツクラブが2019年3月に解散しました。ほとんどの会員が残り、新たに「しゃぼん玉」クラブとして立ち上がりました。新指導員の鵜飼裕子コーチを迎え、ストレッチとリズム体操を指導していただいています。 ストレッチにリズム体操が加わり、更に若々しい動きになりました。後半のミニバレーボールも、入会時には未経験だった会員も、スパイクが打てるようになるなど、レベルが上がってきているのがうれしいです。
背骨コンディショニング	毎週水曜日 18時30分～19時30分	体操 上田 加代子	身体の不調をなくす体操・筋トレです。	2,000円 /月	すべて歳のせいにはせず、痛みをとり、筋肉をつけて、ピンピンコロリンといきましょう。 体験(1回500円)は、随時受付中です。

■医療法人英生会 老健のっぽろ 1階ロビー（東野幌396番地32）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
認知症カフェ ふわふわ茶房	奇数月の第3土曜日 14時00分～15時30分	認知症カフェ 交流・懇談	「和」をテーマにした認知症カフェです。 認知症カフェのご利用には事前申込は不要 ですが、バスの送迎(野幌駅-会場)をご利 用になりたい場合は、前日までに下記へお 電話ください。 381-1133 ふわふわ茶房の送迎について一言お申し 出ください。	100円/回	お越しいただいた方に、安心してくつろいでいただける場にしたいと 思っています。 また、認知症の方やそのご家族、地域のみなさまにどんどんいらし て欲しいと思っています。 どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。 体操などのメニューも考えています。



# 大麻地区



## [大麻地区]の実施状況

### ■東大麻自治会館（大麻新町5-8）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
よりみちカフェ	不定期 2時間程度	交流・懇談	認知症カフェ：ボランティアによる催し、脳トレ・茶話会・専門職による講話などを、大麻第一地域包括支援センターの主催で実施しています。	任意 (募金への 寄付)	高齢者にやさしい地域づくりのお手伝いや、認知症の人の介護者の相談にのったりしています。 ※日程は会館等の都合により、変更になる場合があります。 詳細は大麻第一地域包括支援センターにご確認ください。 (電話 388-5100) ※現在休止中。再開の検討中です。

### ■大麻東地区センター（大麻東町13-11）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
大麻東 はつらつサークル	毎週木曜日 13時30分～15時00分	体操 中尾 真由美	イスを使ったストレッチ・筋トレ	1,000円/ 2カ月	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。お気軽にお越しください。
シャンシャン体操 クラブ	原則第2・4土曜日 10時00分～11時30分  ※会場の都合により、時間帯が変更になる場合があります	体操・交流	・E-リズム シニアのらくらくイス編 ・元気アップ体操 ペットボトルを使った筋トレ  明るく楽しみながら筋力アップをはかります。	100円/回	DVDを見ながら、どなたでも出来る体操を仲間と行っています。手軽で続けやすい活動ですが、長く続けることにより、筋力がアップし、介護予防になります。 70歳代を中心に、現在20名ほどのメンバーで楽しく取り組んでいます。 どなたでも自由にお越しください。

■大麻東地区センター（大麻東町13-11）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
大麻睦会	舞踏部	踊り	毎週水曜日 13時～16時で、踊りの練習をしています。	大麻睦会の 会費 5,000円 /年  +  各部の活動 費 200円/月 (すこやか部と ふれあい部の み 100円/月と 食材費等)	各部の活動の他、第1・3火曜日の13時～15時には大麻睦会全体の例会があり、第1火曜日は誕生会も開いています。その他、市内高齢者連合の運動会への参加、親睦旅行など、様々な活動をしています。 大麻睦会のほとんどの会員が、何らかの部に所属、掛け持ちで入っており、多い人だと、6つの部活に入っています。 すこやか部は、自分達で材料を持ち込み、調理しています。年に1回ほど、「男の料理」を披露する機会があります。 楽しみながら健康寿命を延ばし、地域社会への貢献活動が出来る「大麻睦会」で、一緒に活動してみませんか？
	コーラス部	合唱	毎週金曜日 13時～15時で、合唱の練習をしています。		
	すこやか部	交流その他	第3日曜日 10時～ 食事会や映画鑑賞などの娯楽を軸とした交流を行います。		
	ふれあい部	交流その他	第1水曜日は11時30分～ 食事会 第3水曜日はカラオケや旅行などを行っており、行事内容によって活動時間が異なります。		
	カーリンコン部	カーリンコン	第1木曜日は10時～12時、第2日曜日は13時～15時で、ニュースポーツ カーリンコンを楽しんでいます。		
	パークゴルフ部	パークゴルフ	主にあじさいパークゴルフ場にてパークゴルフを行う。		
	カラオケ部	カラオケ	第1・第3火曜日10時～12時に例会、最終日曜日10時から15時にカラオケを実施		
	麻雀部	麻雀	毎週月曜日10時～14時に、例会・大会を実施		
					<p>&lt;注意&gt; こちらの3つの部は、会場が大麻地区センターではありません。 パークゴルフは「あじさいパークゴルフ場」(大麻元町154)、 カラオケ・麻雀は「大麻第二住区会館」(大麻東町13-38)にて実施しています。</p>

■地域交流スペース たんぽぽ (大麻東町15-11)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
体操教室	毎週金曜日 10時30分～12時00分	体操	介護やリハビリの専門家が講師となり、どなたでも参加できるプログラムを提供しています。体操だけではなく、脳トレやレクリエーションなども行っており、どなたでも楽しめる教室を目指しています。 年会費5,000円をいただき、みのりの丘会員になっていた場合は参加無料。尚、年会費は入会月に応じて月割りとなります。詳しくはスタッフまでお尋ねください。	年会費 5,000円  ※入会月により月割り 左記参照	いつも和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく運動をしています。日々の運動だけではなく、みのりの丘が主催する夏祭りや会員様向けの忘年会など楽しい企画に多数参加いただけます。地域に根差した活動を多数行っている私たちと楽しく活動しましょう！皆様のご参加、心よりお待ちしております！

■ココルクえべつ特別養護老人ホーム「日本介護江別」内 会議室 (大麻元町154) (大麻元町154-12)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
CoCoカフェ	第2火曜日 10時00分～12時00分	交流・懇談	多世代交流のサロンです。淹れたてコーヒーを飲みながら折り紙をしたり、お子さんを遊ばせながらほっとひと息ついて欲しいです。	無料	どなたでも参加頂けます。おひとりでもお子さんと一緒でも。季節の折り紙やコーヒー、お茶菓子を用意してお待ちしております。
CoCoDE体操クラブ	第2・4金曜日 10時00分～11時00分	体操	元気アップ体操 大麻第一地域包括支援センターの主催で実施しています。	無料	詳細は大麻第一地域包括支援センターにご確認ください。 (電話 388-5100)

## ■大麻老人憩の家 (大麻中町26-4)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
大麻囲碁同好会	毎週火～日曜日 9時00分～17時00分	囲碁	大麻囲碁同好会、常設囲碁サロン、大会(年4回)あり。	1,000円 /年	大麻の住民が中心で、江別・野幌・文京台の会員もいます。
大麻カラオケ・サウンド	毎週火曜日 9時00分～15時00分	カラオケ	会員相互の親睦と融和をはかり、カラオケを通じて楽しい仲間づくりを目的とする。また、会員は江別市民とする。	500円/月	DVD・レコード持参の上、楽しく唄っております。
大麻長生クラブ	毎週金曜日 13時00分～17時00分	カラオケ	健康維持のために声を出す。	2,000円 /年	本当に良いところです。この場があって助かっています。
大麻蛸雪会	<p>◎麻雀 毎週日曜日 9時00分～16時00分</p> <p>◎茶話会 第1木曜日 9時30分～15時30分</p> <p>◎カーリンコン 第1・3水曜日 13時00分～16時00分 (大麻西地区センター)</p> <p>第4水曜日 13時00分～16時00分 (大麻体育館 軽スポーツ室)</p>	麻雀 交流・懇談 カーリンコン	<p>・毎週日曜日、麻雀しています。</p> <p>・月1回、茶話会（E-リズム、モルック、講話などもあります）をしています。</p> <p>・カーリンコンもしています（大麻西地区センター、大麻体育館 軽スポーツ室）。</p>	<p>年会費 2,500円</p> <p>100円/回</p>	仲よく・楽しくをモットーに活動しています。年齢も様々です。一度見学に来てください。楽しく集まっています。

### ■大麻体育館（大麻中町26番地4）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
大麻社交ダンスサークル	毎週火曜日 18時30分～20時30分	ダンス	18時30分～19時30分は自主練習の時間、19時30分～20時30分がレッスンの時間です。	500円/月	生涯学習を目的に、会員相互の親睦と交流、健康維持をモットーに地域の文化とスポーツ及び福祉の増進に寄与しています。

### ■大麻集会所：大麻出張所2階（大麻中町26番地4）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
スマイル体操クラブ	毎週月曜日 10時30分～11時30分	体操 山谷 啓介	筋膜を使った姿勢を整えるストレッチ、体操。毎月体力測定も実施。	500円/回	講師はリハビリの先生です。お体のことも相談にのれますので、安心して参加してください。腰やひざの手術をした方でも参加できています。まずはお試しで、見学・体験からどうぞ！
大麻集会所 はつらつサークル	毎週月曜日 10時00分～11時30分	体操 中尾 真由美	椅子に座っての運動です。1・3週はゆっくりメニュー、2・4週は少し頑張るメニューです。	1,000円 /月	先生の号令に合わせて全身運動で汗をかき、体が軽くなります。休憩時間は情報交換をしながら、マスクを着用しておしゃべりを楽しんでいます。会員は元気で明るく若いです。いつまでも元気であるためにお奨めです。
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	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。
さくらクラブ	月3回程度 主に第2・3・4週の 木曜日または金曜日 木曜 9時30分～12時00分 金曜 13時00分～17時00分	カーリンコン 交流・懇談	カーリンコンを楽しんでいます。 カーリンコンは足腰を鍛えながら健康を保つことができます。 月1回、大会や茶話会をします。 ※活動日は会場の都合によって変わります。	200円/回	明るく仲良く楽しみながら健康を保ちましょう！ みんなで支え合い、協力して行いましょう！ 見学・体験OKです。運動靴・汗拭きタオル、飲み物を持参してお越しください。

■大麻公民館 (大麻中町26-7)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
中町うの会	第2・4火曜日 13時30分～15時00分	体操 鶴飼 裕子	ゆったりとした音楽の中で、ゆっくり全身を伸ばしながらストレッチ、そして手軽にできる筋力トレーニングを組み合わせで行います。 見学・体験はいつでも可能です！	400円/回	和室で靴を履かずに、ゆったり楽しく、和気あいあいと皆さん笑顔で楽しく運動しています。 リズム運動やレクリエーションなども取り入れた、無理なく出来る運動です。体力に自信のない方、腰や膝の調子が悪い方でも、ご自分の体の調子に合わせて受けられます。
大麻ヨガサークル ひまわり	第1・2・4土曜日 10時00分～11時30分	ヨガ	ヨガを学んで20年以上のベテランの先生が指導してくださっています。	3,000円 /月	一人ひとりの方の状態に応じ健康で過ごせる様にアドバイスをしていただけます。
フラダンスレファ	毎週火曜日 10時00分～12時00分	ダンス アノラニ棚田	各ボランティア、大麻サークル発表会、常夏アロハ祭りなど各イベントに参加。	4,500円 /月	講師について (アノラニ棚田) ハワイ島のフラスクールを卒業、フラ講師歴20年の実績 曲の意味も含め、しっかり丁寧に学んでいきます♪
江別混声合唱団	毎週火曜日 19時00分～21時00分	合唱 時岡 牧子	・5月 合唱の輪(えぼあホール) ・6月 札幌合唱連盟コーラスフェスティバル(札幌市文化会館) ・10月 市民合唱祭(市民会館) ・年3回の発表会 ・2-3年に1度単独発表会	4,000円 /月	江別混声合唱団は結成して60年以上になります。市内で最も歴史ある合唱団です。平成29年に「60周年記念演奏会」、令和元年9月に「第14回演奏会」を開催しました。合唱の好きな方ならごなたでも大歓迎です。 あなたも私達と一緒に楽しく歌ってみませんか？
混声合唱団 樹	第2・4水曜日 19時00分～21時00分	合唱 井澤 明宏	合唱練習、ステージでの発表会年3-4回	2,000円 /月	ホームページ <a href="http://chorus-ju.com/">http://chorus-ju.com/</a> Facebookもあります。
大麻ベーネ アンサンブル	第2・4土曜日 13時00分～16時30分	器楽 藤澤 光雄	主に月に2度の練習です。年に1度のコンサートを目指して頑張っています。	2,000円 /2回	楽しく音楽をしています。力強い応援をお願い致します。
新響ハーモニー	月3回(日曜日) 13時00分～15時00分	器楽	デイサービスの施設や町内会の余興演奏の他、江別市内の文化協会主催による定期演奏会には積極的に参加出演しています。	500円/月	私たちは平成10年に設立し、当初はアコーディオンのみのバンド編成で、今ではいろいろな楽器が加わり、多彩な音色を生かせるようになりました。団員も60歳代から90歳代まで、和気あいあいと、全員心をついに演奏を楽しんでおります。レパートリーは、懐かしいメロディー、歌謡曲、世界の民謡、タンゴ、シャンソン、ポップス、セミクラシックと挑戦しております。

■大麻公民館 (大麻中町26-7)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
パステル凜の会	第2・4火曜日 10時00分～12時00分	絵画 金淵 浩之	パステル画同好会です。初心者の方も、講師の金淵先生が指導してくれます。	3,000円 /月	作品製作は個々の自由ですが、初心者からベテランまで自由に意見交換しながら和気あいあいで行っています。見学後に気に入ったら、入会してもらっています。
大麻土曜デッサン会	第1・3土曜日 10時00分～12時00分	絵画	裸婦モデルを対象に、デッサンの実技練習。	1,500円 /月	和気あいあい、楽しい仲間です。絵画が好きな方は基礎デッサンの研修に最適です。
大麻絵画クラブ	第1・3土曜日 13時00分～16時00分	絵画 小崎 正人	水彩画・油絵等 毎年10月に大麻公民館ギャラリーで展示会を開催。	2,000円 /月	絵を描きたい方はいると思うのですが、希望する方はお気軽に見学に来てください。
江美の会	第1・2日曜日 9時30分～11時30分	絵画	着衣人物・裸婦・静物・風景など、月毎にテーマを定めて活動します。1月は総会のみ。3月は会員展のみ。	5,000円 /年	同好の士が集まり、油彩・水彩・鉛筆など、各自の好みの画材を使って活動しています。 見学のほか、参加費を払って一緒に活動を体験することもできますので、お気軽にご連絡下さい。
大麻木版画同好会	第2・4土曜日 14時00分～16時00分	版画 手島 圭三郎	木版画による年賀状・カレンダー・ポストカードの作成。大麻公民館ギャラリーで2月末～3月はじめ頃に、作品展の開催。全道展への出品。	1,500円 /月	原画の作成、版木の彫り、刷りと手間暇かけて木版画をつくっています。自宅で自分の空いている時間に熱中できる。手先と頭を使い、ボケ防止に役立ち作品完成の感動も格別。
書道あさの葉会	毎週火曜日 14時00分～17時00分	書道 菅原 京子	かなを中心に、漢字も、実用字、ペン字も学びます。段・級の取得可。北海道書道展、読売書法展にも参加できます。	5,000円 /月	一人一人が何を書きたいかで対応して指導しています。講師は、北海道書道展審査会員・読売書法展理事の役職についています。
大麻書道クラブ	第2・4水曜日 13時00分～17時00分	書道 村屋 冴子	書道の学習・研究 親睦交流会・新年会・反省会	15,000円 /半年	生涯学習の一つと考えて、楽しくやってみませんか。

■大麻公民館 (大麻中町26-7)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
えぼあ俳句会	第2火曜日 13時00分～16時00分	俳句	お茶菓子を持ち寄り、雑句2つ・席題1つを披露し合います。	500円/回	真剣な面持ちと、砕けた笑い。 俳句の好きなあなた。私たちと俳句の奥深さを探ってみませんか。
大麻俳句会	第4金曜日 13時00分～17時00分	俳句	毎月第4金曜日を例会として、なごやかに楽しく俳句を学んでおります。	500円/月	明るくなごやかな会ですので、どうぞ見学においで下さい。部屋は椅子席です。
大麻日曜俳句会	第2日曜日 13時00分～17時00分	俳句	・月例会（作品を各自持ち寄り俳句の学習を深める） ・吟行句会、文化協会の行事参加他	当面は無料	好奇心いっぱい 日常が楽しくなります。
「原始林」江別支社	第3水曜日 13時00分～17時00分	短歌 大朝 暁子	短歌（年10回）	500円/月	60代から90代の会員で活動しています。
短歌研究会	第1金曜日 13時00分～14時30分	短歌 名達 信子	①毎月歌会には二首提供する。…作る喜びを忘れないように。 ②年間20首位できたものを江別短歌会合同歌集に一員10首を投稿(有料)。 ③現在10名いるが投稿のみの方が4名前後おります。是非応援してください。	200円/月	江別市の「通いの場」へ行くこと、行く所があることが楽しさを作ると思っています。日々のできごとをメモし、それを5・7・5・7・7にあてはめ、言葉えらびを楽しむ。それが生きた証としての作品になると思います。リズムが合わなくても歌会に提出し、仲間の協力を得て作品とします。北海道新聞文芸サロンに年1回投稿有り。
詩吟・短歌研究会	毎週水曜日 13時00分～15時00分	詩吟 林 正	・詩文の素読と詩の意味の理解…伝統文化は奥が深いです。 ・発音について…読み ・音程…本数1,2,3,4,5,6本	500円/月	しっかり読んでしっかり声を出す、これが健康づくりの基本とします。 年1回えぼあの舞台に出るチャンスがあります。適度な緊張も味わえます。 岳風会の資格を取りたい方は別途料金有り。
旺華流 旺吟会	毎週金・土曜日 13時00分～16時30分	詩吟 安藤 旺華	新年交歓吟詠大会、えぼあホール交歓会、江別市文化祭、日本伝統文化北海道大会コンクール全国大会、日本吟詠総連盟地区大会コンクール全国大会等目指す会員や健康の為に声を出しカタルシス効果を目的とする等多彩な内容でやって居ます。	2,000円/月	漢詩・短歌・俳句・新体詩等を歴史的・文学的又、音楽的指導法をしています。個人個人の発声も身につけてもらい、自身の体を楽器として、聞く人の琴線にふれる吟じ方を目的としています。年代の違う世代の交流の中で、とても良い雰囲気で行っております。

■大麻公民館 (大麻中町26-7)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
渡辺八章会	毎週水曜日 13時00分～17時00分	民謡・謡 渡辺 庄八	日本民謡及び全国民謡連盟の大会参加 三味線、尺八、太鼓、歌など向上、各種ボランティア等への参加。 大麻(えぼあホール)交歓部隊発表の参加、 江別市民文化祭の参加。	3,500円 /月	
文化箏(ぶんかごと) ゆうな会	第1・3火曜日 10時00分～12時00分	器楽 石河 玲子	交歓部隊発表会は毎年参加。 ボランティア活動・各種演奏会に参加しています。 とても和やかな雰囲気、演奏を楽しんでいます。	2,500円 /2回	お箏は古くからの和楽器ですが、大きくて持ち運びにはとても不便でした。それをお箏と同じ桐製で、音色はそのまま、全長86cm、重さ3kg弱というコンパクトサイズにして弾きやすくなったのが文化箏です。数字譜が読めたら、お子様からご年配の方まで、初心者の方でも簡単に弾くことが出来ます。いつでも見学や演奏をすることができますので、活動日にお気軽にお立ち寄りください。
琴修会 大正琴サークル	第2・4木曜日 10時00分～12時00分	器楽 渡邊 泰子	月2回、2時間程度練習。 発表の場は江別市民文化祭大正琴フェスティバルです。	3,000円 /月	大正琴は、五線譜ではなく数音符を使いますので、どなたにもわかりやすく始められます。 一緒に大正琴の音色を楽しみませんか。
大麻囲碁同友会	毎週水曜日 13時00分～17時00分	囲碁 村上 信夫	参加者の組合せによる大局を行っています。	2,000円 /年	皆熱心に参加しています。
大麻手話の会	毎週火曜日 19時00分～20時30分	ボランティア・ 語学	江別聴力障害者協会の方に参加していただき、手話を習得するための学習と、きこえないとはどういうことか等の理解を深めています。江別市での手話言語条例制定で、ますます意欲を持って活動しています。 初心者の方、大歓迎です。	500円/月	1997年創立。毎週火曜日の例会では、20～80代まで幅広い年代の会員が、常時20名前後参加し、江別聴力障害者協会の皆様のご協力の下、楽しい雰囲気の中で学習しています。手話の技術の習得だけでなく、地域で、言語としての手話の普及と耳のきこえない方々への理解が深まるよう活動を続けています。お気軽にご参加下さい。見学（おみやげ付き）もできます。

■道営大麻宮町団地集会所 (大麻宮町5-1)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
大麻宮町クラブななかまど	第2・4水曜日 9時30分～13時00分	カラオケ・麻雀 交流 その他	大麻宮町の高齢者クラブです。カラオケ同好会・麻雀同好会の他、パークゴルフや歩こう会は、有志が集まった時に随時行う形です。年に2回の親睦会を開催しています。「会員相互の親睦と融和、互いに支え、励ましあって、生き甲斐のある長寿社会づくり」を目指しています。	大麻宮町クラブの会費 1,000円/年	親睦会は、ボランティア団体「にこにこ一座」を招いて開催しています。昼食をはさんで歌や踊りで盛り上がり、会員ひとりひとりの笑顔が生まれる楽しい集いです。身近な仲間同士の親睦を大事にしている会です。ぜひ気軽に見学にお越しください。

■サンゴールドヴィラⅡ LSA団らん室 (大麻沢町)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
サンゴールドヴィラⅡ 体操教室	第2・4月曜日 9時30分～10時30分	体操	元気アップ体操、E-リズム体操 大麻第一地域包括支援センターの主催で実施しています。	無料	詳細は大麻第一地域包括支援センターにご確認ください。 (電話 388-5100)

### ■いきいきセンターさわまち（大麻沢町5-6）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
囲碁研究会	毎週月曜日 9時00分～12時00分	囲碁	勝ち負けにこだわらず、楽しく碁が打てる所です。	無料	碁が好きでしたら、どなた様でもお越し頂けます。お待ちしております。

### ■大麻西地区センター（大麻沢町26-2）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
カトリア健康倶楽部	毎週木曜日 10時00分～12時00分	体操・交流	E-リズム体操 椅子編の実施、休憩時には、しゃべり場などの交流・情報交換をしています。 大麻西地区センターに通える方であれば、どなたでも参加いただけます。	20円/回	和やかな雰囲気の中で、E-リズム体操に真剣に取り組み、汗する方も多く見受けられます。また、水分補給のための休憩時には、参加者全員でそれぞれに自由な話題が飛び交い、楽しんでいます。 介護予防・認知症リスク軽減のためにも、多くの方の参加をお待ちしています。いつでも見学にいらしてください。



## ■文京台地区センター (文京台7-4)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
地域のお茶の間 あと安心ふれあい サロン	第2木曜日 13時30分～15時30分 (8月、12・1・2・3月はお 休み)	交流・懇談 その他	他団体のボランティアや公的団体(地域包 括・消防・警察・消費者協会)などを利用 し、民生児童委員になじんでいただく、話し やすい場づくりなど、地域の交流を兼ねて活 動しています。	無料	1年間を通じて、楽しい娯楽、勉強になる話、また地域の施設見 学や手作り品の製作など、多彩な内容になっております。事前の 回覧版などで内容を確認の上、気になる催し物に参加願いま す。また、毎回の参加をお待ちしております。
スポーツ吹矢 わくわくピース	毎週火曜日 14時00分～15時00分	吹き矢 その他スポーツ	スポーツ吹き矢は、高い運動能力や腕力は いりません。腹式呼吸の基本動作をベースと したスポーツ吹矢式呼吸法で、集中力と精 神力を養います。 奥の深い屋内スポーツです。  ※随時見学を受け付けています。(マウス ピース代200円のみで1カ月の体験が出来 ます)	要問合せ	段位を持っている指導担当者があり、丁寧に教える事が出来るの で、初心者でもすぐに楽しむことが出来ます。現在の会員は男性 がやや多いですが、女性也大歓迎です。毎週集まっている中で、 休憩時間には旅行や畑の話などで盛り上がり、和気あいあいと しています。 一般社団法人わくわくピース総合型クラブを母体としているので、 吹矢以外にも、カーリンコン、パラリンピック競技ポッチャなども行っ ています。 ぜひ一度見に来てください。
鉄輪CC(カー・コン) 同好会	月3～4回 主に土曜日、もしくは日曜 日 13時00分～17時00分	カーリンコン	親睦交流会を月に3～4回開催していま す。 ・技術の向上及びルール・マナーの習得。 ・地域との交流を深める。 ・普及活動に務める。	150円/回 + 年会費 300円	江別市に在住されている方、カーリンコンに興味のある方、見学・ 体験されたい方、どうぞお越しください。

■北翔大学スポーツ科学センタースポーツクラブ (文京台23)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
スポルクラブ	各教室によります	体操・ヨガ 水泳 その他	<p>・事務手数料 64歳以下 3,850円 (入会時のみ) 65歳以上 3,200円</p> <p>・各講座の開催曜日・時間・内容等の詳細 につきましては、下記へお問合せください。 TEL : 011-387-4762 FAX : 011-387-4763</p> <p>大学ホームページからも ご確認ください。→</p> 	2,500円 ～ 2,900円 /月 ※教室によ る	<p>スポーツを楽しみながらカラダとココロの健康増進へ。 世代を超えて誰でも参加できる、多彩なプログラムをご用意してい ます。</p> <p>簡単な体操やストレッチ、ヨガやピラティスに加え、広々としたトレー ニングルームや体育館での運動も可能です。 また、大学の機器を利用した専門的な体力測定や体成分分析 なども実施しております。</p>



# オンライン

■オンライン（パソコンやスマートフォンの画面越しに集います）					
団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
ケアーズカフェ オンライン	毎週土曜日 11時00分～12時00分	交流・懇談	<p>ZOOMアプリを使用してオンラインでお話します。 遠方でも大丈夫！パソコンでもスマホからでも参加できます。</p> <p>入室はこちらの→  QRコードから</p> <p>土曜日にご都合が合わない方は個別で日時調整も可能です。 こちらのQRコード →  からお問い合わせを。</p>	無料	<p>家族のケアのこと、愚痴でも悩みでも情報収集でも、ただのおしゃべりでも。 全国のケアラー（家族をケアしている方）の方々のご入室、お待ちしております。</p>



# 生活支援体制整備事業

生活支援体制整備事業は、平成27年より介護保険制度に導入された、生活支援や介護予防の充実を推進する事業です。生活の支援や介護が必要になっても、住み慣れた地域で生きがいや尊厳、地域とのつながりを持ちながら暮らし続けられる体制をつくっていくものです。「生活支援コーディネーター」の配置や「協議体（話し合いの場）」の設置を行います。



生活支援コーディネーター（SC）が「支え合いのまちづくり」に向けて一緒に考えます！

生活支援コーディネーターは、暮らしの中での困り事や要望をお聞きし、地域住民の皆様と情報や課題を共有しながら、その解決に向けた情報収集や学習会を通して、人との「つながり」づくりを進めています。

事業の一環として、本誌『江別市内「通いの場」情報誌』のほか『「通いの場」訪問だより』等の情報誌を作り、市内でいきいきと活動している皆様をご紹介します。



こんな時は…

💡 「通いの場」「集いの場」をつくりたい

地域の顔なじみの関係や介護予防等ができるように、趣味や関心に合わせて地域の皆様が気軽に集まれる場（運動や体操、手工芸、会食・お茶会、おしゃべりの場など）を新しく立ち上げる際に、検討事項などをまとめた『「通いの場」立ち上げガイド』を配布しています。

💡 他の団体の方と活動に関する情報交換をしたい

サロン等交流会を開催し、住民の皆様が運営する団体同志をつなぐ支援を行っています。

ぜひご相談ください！



# 生活支援体制整備事業に関するお問合せ先

お住まいの地区のことは地域包括支援センター、市全体のことは社会福祉協議会にお問合せください。

地域包括支援センターは、お住まいの町によって担当が変わります。（次ページの地図もご参照ください。）

文京台、文京台東町、文京台南町、文京台緑町、大麻、大麻桜木町  
大麻ひかり町、大麻南樹町、大麻晴美町、大麻園町、大麻東町  
大麻高町、大麻宮町、大麻中町、大麻沢町、大麻扇町、大麻西町  
大麻栄町、大麻泉町、大麻新町、大麻北町、大麻元町

にお住まいの方は

**大麻第一地域包括支援センター** 受託法人 医療法人 健康会

〒069-0854 大麻中町 2-17 メディカルビルおおあさ

**TEL : 388-5100 FAX : 388-5101**

条丁目、萩ヶ岡、緑町東、緑町西、王子、一番町、弥生町、工栄町  
元江別、若草町、元町、牧場町、元江別本町、見晴台、いづみ野  
高砂町、対雁、向ヶ丘、美原、篠津、中島、八幡、角山

にお住まいの方は

**江別第一地域包括支援センター** 受託法人 一般財団法人  
江別市在宅福祉サービス公社

〒067-0004 若草町 6-1 いきいきセンターわかくさ

**TEL : 389-4144 FAX : 391-4612**

野幌町、野幌松並町、野幌末広町、野幌住吉町、野幌代々木町  
元野幌、新栄台、中央町、野幌寿町、野幌屯田町、野幌美幸町  
東野幌、幸町、錦町、野幌若葉町、東野幌本町、緑ヶ丘、西野幌  
あさひが丘、東野幌町、野幌東町

にお住まいの方は

**野幌第一地域包括支援センター** 受託法人 社会福祉法人  
北海道友愛福祉会

〒069-0801 中央町 31-6

**TEL : 381-2940 FAX : 381-2941**

上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町  
ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東  
萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町  
豊幌はみんぐ町

にお住まいの方は

**江別第二地域包括支援センター** 受託法人  
医療法人 英生会

〒067-0061 上江別東町 7-26 江別管工事業協同組合 2階

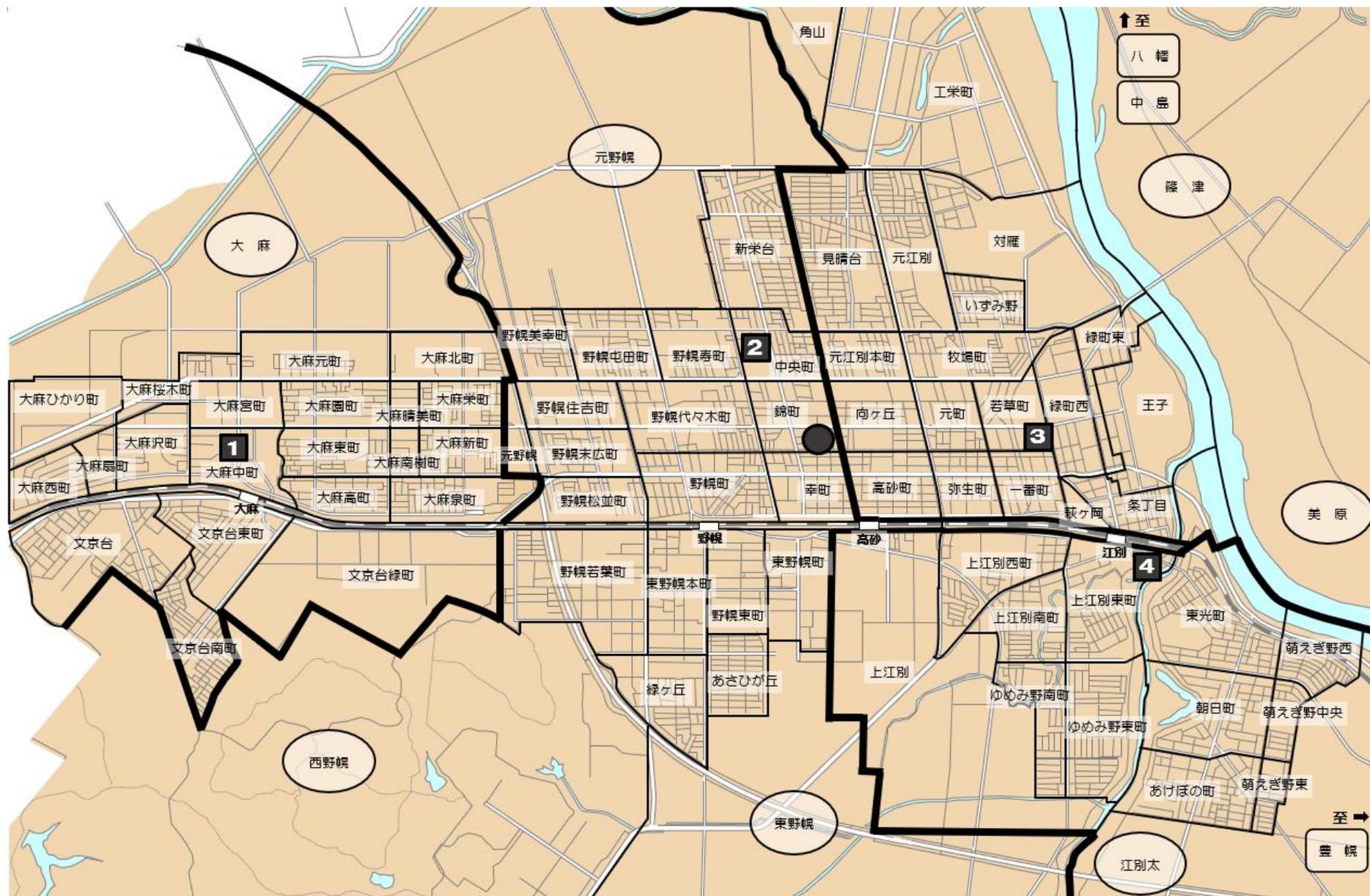
**TEL : 389-5420 FAX : 389-5421**

**江別市社会福祉協議会**

〒069-0811 錦町 14-87

**TEL : 385-1234 FAX : 385-1236**

各地域包括支援センターの圏域図は、下記の地図に示したとおりです。



**1** 大麻第一地域包括支援センター

**3** 江別第一地域包括支援センター

● 江別市社会福祉協議会

**2** 野幌第一地域包括支援センター

**4** 江別第二地域包括支援センター

社会福祉協議会では下記の相談事業も行っています。

お気軽にご相談ください！

○くらしサポートセンターえべつ（くらサポ）

様々な暮らしの問題を抱える方を対象に一人ひとりに合った支援を考え、自立に向けて一緒に取り組みます

☎375-8987 / メール [kurasapo@ebetsu-shyakyu.jp](mailto:kurasapo@ebetsu-shyakyu.jp)

月～金曜日（祝祭日除く） 8時45分～17時15分



○江別市成年後見支援センター

高齢の方や障がいのある方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために成年後見制度の利用をお手伝いします

☎375-8988 / メール [kouken@ebetsu-shyakyu.jp](mailto:kouken@ebetsu-shyakyu.jp)

月～金曜日（祝祭日除く） 8時45分～17時15分



○社協の悩みごと相談（家庭生活悩みごと相談）

☎389-7830（火・木曜…10時～15時 水・金曜…10時～14時30分 ※祝祭日除く）

毎週 火曜日 【悩みごとテレホン相談】 相談員：江別家庭生活カウンセラーグループ

第2・4 水曜日 【にここ相談室】 相談員：江別市家庭問題研究会 ※面談可

毎週 木曜日 【認知症の悩みごと相談】 相談員：江別認知症の人の家族を支える会 ※面談可

第1・3・5 金曜日 【悩みごとテレホン相談】 相談員：江別市家庭問題研究会



江別市社会福祉協議会  
（江別市総合社会福祉センター）

