

野幌地区



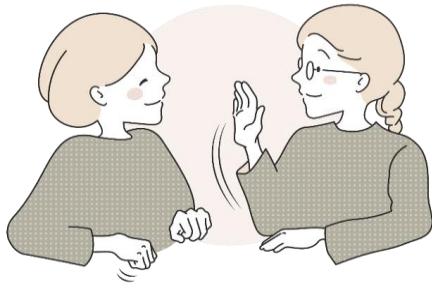
[野幌地区]の実施状況

■ 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 P R
		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	毎週日曜日 9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 ↓ https://www.instagram.com/hokkaido.carers	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 P R
		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、和やかな雰囲気の中で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 P R
			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)	
にっこりさろん		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	講師はりハビリの先生です。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！



■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 P R
		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	女性のみの太極拳サークルです。和やかな雰囲気です。活動しています。 ※東野幌青少年会館(毎週月曜日)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。

■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 P R
		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 P R
		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 P R
		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 P R
		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	月1回火曜日 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 P R
		分野/講師	詳 細		
楽しいコーラス 『たんぽぽ』	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回練習日です。	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・第4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）
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 P R
		分野/講師	詳 細		
オール江別 社交ダンス愛好会	第1、第3火曜日 13時00分～16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)	第1・第3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3土曜日 10時00分～15時00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土曜日 10時00分～15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フルツ 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 P R
		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。
カメラクラブ江彩	月1回水曜日 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 P R
		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。
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。
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ます。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。銀粘土は軟らかいですが、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と一緒に作りましょう。

■野幌公民館（野幌町13-6）

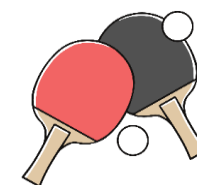
団 体 名	活 動 日 時	活 動 内 容		参加費	団 体 P R
		分野/講師	詳 細		
陶芸同好会 しらかば	第1・3水曜日 10時00分～12時00分	工芸・手芸	講師はいませんが、教え合いながら手作りしています。必要に応じて午後まで延長する日もあります。各自好きな作品づくりに楽しく取り組んでいます。	入会金 1,000円 年会費 2,000円	お茶を飲んだりおしゃべりタイムもありで、会員、皆で協力しあい楽しく陶芸しています。
江別陶芸研究会	第2・4水曜日 13時00分～17時00分	工芸・手芸 福盛田 真知子	焼き物の作成・研究 市民文化祭の参加	12,000円 /年	上級者の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なかで、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、和気あいな雰囲気です。
野幌短歌会	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。
「縦(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 P R
		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出来ます。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と紹介してもらえます。講義の後の雑談会も楽しいですヨ。
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移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。

■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 P R
		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 P R
		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	女性のみの太極拳サークルです。和やかな雰囲気です。活動しています。 ※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。
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	初心者の方でも安心して参加できるよう優しく丁寧に教えてくれる場として好評で、健康増進と仲間づくりを目標にわきあいあいと楽しんでいます。 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ください。ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。



■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 P R
		分野/講師	詳 細		
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。	2,000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 セリオのつぼろ内)

団 体 名	活 動 日 時	活 動 内 容		参加費	団 体 P R
		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 ↓ https://www.instagram.com/hokkaido.carers	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 P R
		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！96歳の方も参加されているなど、年齢を問わず楽しく参加できるサークルです。 毎日笑顔が溢れ心も体も元気になります。一緒に楽しく笑いながら運動・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 P R
		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	和気あいあいど、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 P R
		分野/講師	詳 細		
認知症カフェ ふわふわ茶房	令和8年7月11日（土） 10月17日（土） 3月13日（土） 13時30分～15時00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。

