

江別市生活支援体制整備事業

第1弾

江別市内「通いの場」情報



平成30年5月発行

社会福祉法人 江別市社会福祉協議会

レンガの街えべつ。写真は「ガラス工芸館」

ホームページでもご覧になれます

江別市社協

検索



も く じ



発刊にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1ページ

利用にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2ページ

「通いの場」実施状況

江別地区の実施状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3ページ～

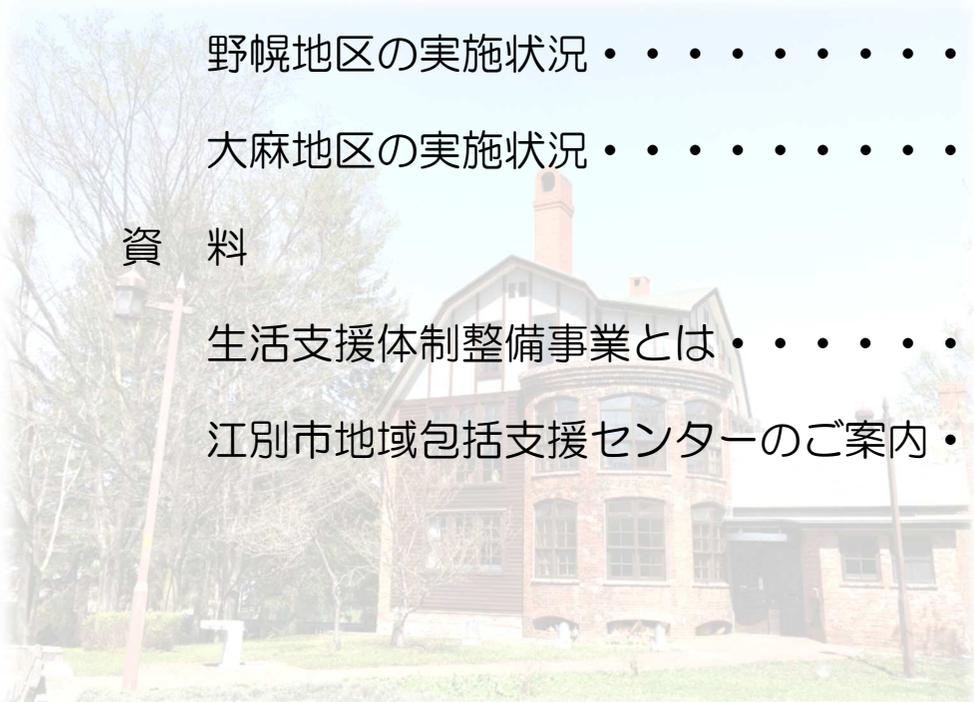
野幌地区の実施状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15ページ～

大麻地区の実施状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28ページ～

資 料

生活支援体制整備事業とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42ページ

江別市地域包括支援センターのご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43ページ



発刊にあたって



江別市においては、人口及び生産年齢人口（15歳以上65歳未満）の減少が続く中、要介護・要支援の認定者数は年々増加しています。

介護保険制度のような「公助と共助」だけではなく、「自助（介護予防）と互助（支え合い）」を意識し、生きがいをもって心身共に豊かな暮らしを送ることができるよう、地域活動の充実が叫ばれています。

市内には既に、体操や趣味活動、お茶会やおしゃべりができる場等が身近なところで実施されており、多くの方々がそれらの活動を行うサークル・団体に加入し交流を楽しみながら、介護予防に取り組まれているのではないかと思います。

本情報誌は、上記活動のような気軽に集まれる場の情報を多くの方に知っていただくことを目的に作成いたしました。ご覧になった皆様が、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々、それぞれに役立つ情報誌になることを願っています。

今回の発刊に際しまして、関係機関・団体の皆様方からのご協力に心より感謝申し上げますとともに、ご覧になる皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げます。



社会福祉法人 江別市社会福祉協議会
会 長 佐 藤 功

利用にあたって

本情報誌（平成30年5月発行）の掲載団体は、平成29年12月から平成30年5月までの間に、本会が各団体に依頼し、掲載についてご了承いただいた団体の情報です。随時更新をしてまいりますので、掲載を希望される団体や情報をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ご連絡をお待ちしております。

なお、各掲載団体のおおまかな活動内容等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 堀込・干野**

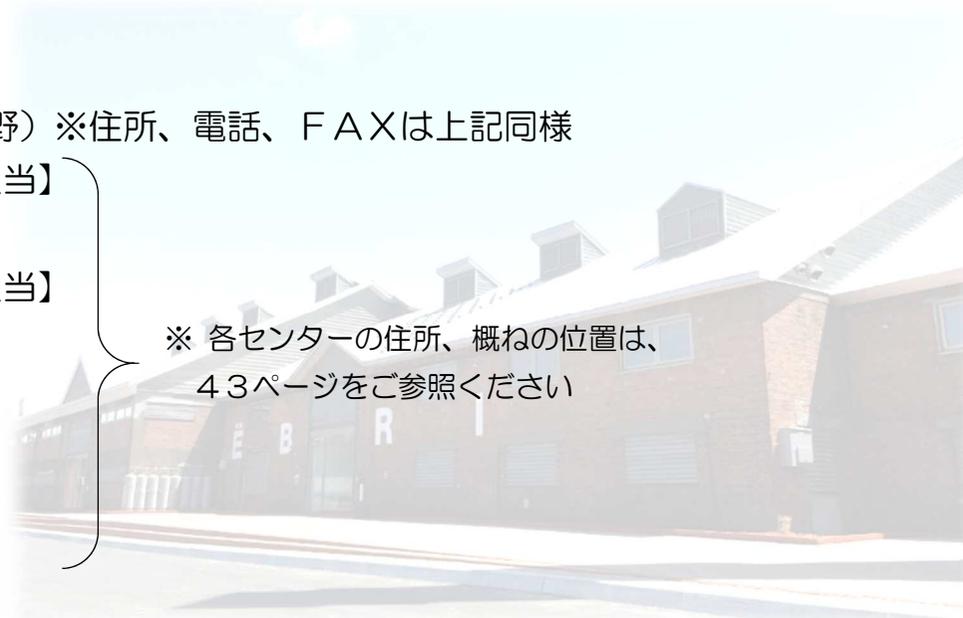
江別市錦町14-87 江別市総合社会福祉センター内 TEL：385-1234 / FAX：385-1236

※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 堀込・干野）※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、概ねの位置は、
43ページをご参照ください



「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会です。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。沢山の方々と軽く体を動かしたり、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 P R
		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、ぜひ見学や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。笑い有ります！！	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 ピアチェーレ	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「混声合唱団ピアチェーレ」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、ベルトという三種類の道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、歌を通して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 P R
		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。
カトリア 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ジャン、花札、トランプ、カラオケ、習字、おしゃべり等</p> <p>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>



[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		
ケアラーズカフェえべつ	第2水曜日 第4日曜日 9時30分～12時00分 第3金曜日 18:30～21:00	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。	100円/回	相談事があってもなくても、まずはお茶を飲んで楽しくお話ししよう♪ あなたにとって、そして地域にとっての息抜き処でありたいと思っています。 ご来店、お待ちしております。

■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-たいむ	第3水曜日 10時30分～13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。	100円/回	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♪ ※今年度から新しくスタンプカードを作りました。5個たまと素敵なプレゼントを差し上げます☆
にっこりサロン	第4木曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ	E-リズム体操、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。
健康クラブ	毎週火・金曜日 9時00分～12時00分	交流・懇談	雑談、パズル、カラオケ、将棋など、自由にくつろいで過ごせる場を設けています。	無料	どなたでも自由にお越しください。



■ 静苑ホーム (新栄台46-10)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
カフェ スマイル	第3火曜日 13時30分～15時00分	交流・懇談	江別市の登録認知症カフェです。1階喫茶室にて開催しています。毎回テーマを決めて短い講話があり、福祉や介護サービス、認知症についての相談窓口となっています。	無料	笑顔がたえず、あちらこちらから笑い声が聞こえてきます。地域の方々とデイサービス利用者との交流の場にもなっています。相談の有無にかかわらず、コーヒーを飲みに来るだけでもOKですよ。
静苑ホーム はつらつサークル	毎週木曜日 13時30分～15時00分	体操・ヨガ 高梨 麻子	イスを使ったストレッチ・筋トレ	2,000円 /3カ月	雑談と笑いが絶えないサークルです。無理せず、自分に合ったエクササイズ教室です。 現在会員は満員です。

■ 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 毎週土曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ	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。	100円/回 年会費を払わない場合 500円/回	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。 ・運動だけではなく、花見、日帰り温泉旅行、夏祭り、忘年会等の行事も行っています。

■八丁目プラザのっぼ (野幌町57-12)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
子ども食堂 ・地域食堂	毎月第3水曜日 カフェタイム(どなたも無料) 15時30分～17時30分 食堂タイム 17時30分～19時30分 受付は19時00分まで	地域食堂	北翔大学 支え合いの拠点(居場所)づくりの支援のための研究・実践グループによる子ども食堂、地域食堂です。 どなたでも利用できます。事前申込みは不要です。直接おいで下さい。	食堂利用時 大人300円 子ども無料	昔から、「同じ釜の飯を食う」といって、同じ食卓を囲むことは仲間づくりに有効だとされてきました。わたしたちはご近所のみなさんが、お互いに支え合える地域を目指して、気軽に集える「居場所」を作っていくお手伝いをしたいと考えています。
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。



■野幌老人憩いの家（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)

■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		
サロン東町	第4水曜日 13時30分～15時30分	交流・懇談	野幌東町にお住まいの方のサロン。 65歳以上の独り暮らし、80歳以上の夫婦、その他趣旨に賛同する方。	100円/回	脳トレ、手遊びの他、集っている人が興味のあることがらについての講座もしています。体を動かしたり歌ったり、もりだくさんの笑いの絶えない集いです。
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・ヨガ 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。



■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		
混声合唱 コーラス蒼樹	第2・3・4木曜日 13時00分～14時30分 ※3回中2回は公民館 1回は青年センターで開催	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	第3土曜日 13時00分～15時00分	合唱	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。	300円/月	会員の中で音楽の先生である人を指導者に、懐かしい童謡・世界の名曲などをゆっくりと練習しており、11年目を迎えました。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 十倉 智子	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。	700円/月	杜の台コーラスは、市内の高齢者施設で「皆さんと一緒に歌いましょう」ボランティア活動をしています。(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。	3,600円 /月から	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。
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。
カントリーダンス ワイルドエンジェルズ	毎週火曜日 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。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
社交ダンス 金曜サークル	第2・4金曜日 13時00分～15時00分	ダンス	社交ダンスの自主レッスン	100円/回	要経験者
社交ダンス同好会	毎週金曜日 13時00分～15時00分	ダンス	社交ダンス研修(習)会	100円/回	
すずらん社交ダンス サークル	毎週日曜日 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	年1回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。
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て、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。	1,500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	体操・ヨガ	8,000円 /年	健康を考えながらする体操ヨガです。ゆるやかなヨガ。
ヨガサークルフラワー	第2・4木曜日 10時30分～12時00分	体操・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	隔週水曜日 18時30分～20時30分	太極拳 山本 武広		1,000円 /月	経験者・初心者歓迎
太極拳サークル	第1・3水曜日 18時30分～20時30分	太極拳 山本 武広	太極拳二十四式を練習 練習前ストレッチ	1,500円 /月	多くの方が入会されることを期待しています。
歌と楽しい健康教室	第1・3金曜日 10時30分～12時00分	体操その他 森川 智重 武山 真実 田島 陸	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	1,000円 /月	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。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
しらかばサークル	第1・3火曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ 広山 智津 田中 光子	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。	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。(データ)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継続しています。
笑いヨガホッカイドウ	第1・3水曜日 10時30分～12時00分	体操・ヨガ 上村 郁子 堀木 理恵	ウォーミングアップは骨ナビ体操で、体をトントンしながら筋肉をほぐし、笑いのエクササイズと手拍子・掛け声で楽しく笑えばなし。最後はリラクゼーションの音楽と瞑想で心も体もリフレッシュします。	400円/回	笑いヨガは、ヨガとついでにありますが、難しいポーズはありません。体の硬さや柔らかさも全く問いません。誰でも楽しく笑えて、免疫力が上がり、健康になれます。笑っているうちに心も体も明るく、前向きになれます。 ※市内の各自治会・地区センター・町内会などへも出向いて、笑う会を出前致します。
いちえ会	第2・4火曜日 9時30分～12時00分	絵画 中村 昭夫	絵画創作（油・水彩ほか）	15,000円 /年	楽しく元気で、仲良く前進の絵画同好会です。
つくしんぼう同好会	第1・3木曜日 10時00分～12時00分	絵画 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。62円に心を添えて。	1,500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頂いたり、とにかく明るい教室です。
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	鉄南センター絵手紙サークルの人たち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。

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 たんぼぼ	第2・4水曜日 10時00分～12時00分	絵手紙 小笠原 美那子	絵手紙を書いています。	1,500円 /月	和気あいあいとやっています。
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。そんな絵手紙と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。
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	500円/月	・作品を市民文化祭に出品しています。 ・焼成を春・秋2回 登り窯にお願いしています。
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	講師はおりませんが、教え合いながら手作りしています。必要に応じて午後迄延長する日もあります。各自文化祭の展示作品を意識しながら頑張っています。	入会金 1,000円 年会費 2,000円	お茶しながら作陶したり、病気・介護の話題でいつも賑やかです。
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。常勤の講師はいませんが、テーマに応じて臨時講師を招き講習会を実施するほか、市民文化祭に参加して全員が出品しています。	500円/月	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。
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。

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ています。文化祭に展示しています。	2,000円 /年	素焼き・本焼き、500円で体験できます。
野幌銀粘土サークル	第2・4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、のぼしたり丸めたり。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つくりましょう。
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、展示会あります。	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	
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。	2,500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。
専正池坊アカシヤ会	毎木曜日 13時00分～15時00分	生け花 池上 理園	生け花研究	月2回 3,000円/月 月4回 5,000円/月	約1時間、先生に直していただいた後、お茶とお菓子などで話し合っています。大変楽しく和やかな雰囲気です。
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、母の日等々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。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
アレンジメント フラワーサークル	第2・4水曜日 10時00分～12時00分	生け花 逢見 由香里	生花を使って自分らしいデザインを作ります。	2,800円 /回	同じ花材を使っても、その人らしさが出てくる楽しいレッスンです。
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 /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。
茶道 菜の花会	第1・3木曜日 9時00分～12時00分	茶道 服部 智子	四季の移り変わりを感じながら茶道の基礎を学ぶ。	3,000円 /月	手前の順序など覚えにくいこともありますが、新しいことを発見できる所でもあります。おいしいお茶とお菓子で心をリフレッシュしてみてください。
ペン習字同好会	第2・4水曜日 10時00分～12時00分	書道 村屋 冴子	教本に沿って楷書・行書の勉強。 暑中見舞い、年賀状の書き方 文化祭出展の作品作りなど	2,000円 /月	明るく楽しい和気あいあいとした雰囲気です。
江別書道会	土曜日(月3回) 10時00分～12時00分	書道 船尾 江晃 (恭子)	本会は、国際書道協会(全国・外国)の石狩地区書道協会に属しています。毎月月例作品の提出と、年2回昇段試験があります。毎年1回国際現代書道展が開催され、本会会員も参加しています。	2,000円 /月	お互いに励まし合い、和気あいあい頑張っています。
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ご紹介してもらえます。講義の後の雑談会も楽しいですよ。
江別川柳会 初心者講座	第2・4土曜日 10時00分～12時00分	川柳 藤谷 怠民愚	毎回、藤谷 怠民愚講師が川柳にかかわる話をおもしろくかつユーモラスに話してくれます。会員の作品を筆書にして講評します。	1,300円 /月	各地に川柳の句会がありますが、初心者講座は少ないです。文芸に興味のある方におすすめです。
江別川柳会	第4土曜日 13時00分～17時00分	川柳 藤谷 怠民愚	当日句を作り、選者によって入選を決める。	300円/月	皆でわいわいがやがや、笑いのある文芸です。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
「縦」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1句を持ち寄り先生に見ていただき、又仲間にも知らせお互いに意見の交歓。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。
氷原帯俳句会	第3日曜日 13時00分～17時00分	俳句 臼井 千百	会員の作品について批評・研究。	500円/月	高齢者が多く、なごやかな雰囲気です。
江別潮音会	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。
中央岳風会 慧吟会(けいぎんかい)	第2・4金曜日 18時00分～20時00分	詩吟	吟詠教本による発声で、新進の健康向上をはかる。	1,500円 /月	声をだすことは健康に良いとのこと頑張っています。
岳風会江別支部 竹峯吟詠会	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。
琴修会 大正琴サークル	第1・3金曜日 10時00分～12時00分	器楽 渡邊 泰子	公民館等4会場(大麻公民館・大麻東地区センター・大麻西地区センター)で月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。
江別謡の会	第3または第4木曜日 (月1回) 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？

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
上野きもの着付同好会	第1・3水曜日 13時00分～17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。	2,500円 /月	きものを通して、和の世界を楽しみませんか。
きもの着付け同好会	第1金曜日 10時00分～12時00分	着付け	月1回、自分できものが着られるように練習。	半年500円	「きもの」は日本の文化、自分で着られたら楽しいです。
江別フォトグラフ	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も好評です。また、コンテスト入賞者を頻繁に出しています。
カメラクラブ江彩	第2・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、バス利用で道内へ撮影に行っています。
デジタルカメラ同好会 DMW	第4木曜日 10時00分～17時00分	写真 室崎 真一	毎月第4木曜日の例会にて写真の総評を講師より頂き、毎週木曜日毎に自家用車・公共交通機関等を利用し撮影に出かけています。	10,000円 /年	会員のほとんどが75歳以上の高齢者です。初心者も入会可能です。
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
江別野幌太々神楽伝承会	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 賛助会員 1,000円 (子供会員無料)	この神楽は、野幌神社に初めて奉納されて、今年で120年目になります。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います。



■野幌公会堂 (野幌町40-8)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
さくら会	第2・4火曜日 9時00分～12時00分	体操・ヨガ	レクリエーションも取り入れた、手や頭を使った軽運動と脳トレです。	3,600円 /年	体操だけではなく、季節折々の話題などで盛り上がっています。笑いの絶えない会です。見学と言わず、1回体験してください。喜んでお待ちしております。体験も出来ます。

■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・ヨガ	椅子に座ってまたは立つての運動により、身体のストレッチ、筋肉トレーニングを行っています。	800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。



[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 P R
		分野／講師	詳細		
よりみちカフェ	6・9・12・3月 第2木曜日 13時00分～15時00分	交流・懇談	認知症カフェ：ボランティアによる催し、脳トレ・茶話会などを実施しています。	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。

■あじさい亭 (大麻東町15-16)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
喫茶ラウンジ	毎週火～金曜日 13時00分～16時30分	-	喫茶コーナーです。コーヒー・紅茶・緑茶等をお出ししています。2杯目以降は200円/杯で提供しています。	300円/杯	<p>地域住民であれば、年齢を問わず、どなたでも参加できます。健康づくりや仲間づくりなど、ワイワイがやがや交流を楽しんでいます。</p> <p>曜日別に、様々な事をやっています。左記の定例活動の他にも、単発のイベントも企画しています。あなたになじむ所かどうか、一度お越しください。</p> <p>スタッフ一同、お待ちしております。</p> <p>※あじさい亭会員は、左記料金より割引が適用されます。</p>
パソコン教室	毎週木曜日 13時00分～14時30分 15時00分～16時00分	パソコン	事前申込制のパソコン教室です。	8,000円 (2カ月)	
川柳会	第4木曜日 13時00分～16時00分	川柳	事前申込者。 茶菓付です。	500円/回	
麻雀	練習：毎週火曜日 大会：毎週金曜日 13時00分～16時30分	麻雀	金曜日の大会は、サークル主催の麻雀大会です。茶菓子付きです。	300円/回 500円/回	
カラオケ	個人：毎週水曜日 13時00分～16時00分 団体：土日は全日 平日は午前中	カラオケ	個人の時間はどなたでも利用できます。団体の利用は事前申込制になります。	半日 400円/回 1日 500円/回	
囲碁	毎週水曜日 13時00分～16時30分	囲碁・将棋		300円/回	
笑活会	第1・3火曜日 14時00分～15時00分	その他 堀木 理恵	笑いヨガを取り入れた活動です。	400円/回	
お食事会	土曜日 (1回/月) 17時00分～19時00分	交流・懇談	事前申込制の、食事とカラオケの懇親会です。	男性 2,000円 女性 1,000円	

■デイサービスセンターみのりの丘（大麻東町15-23）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
マシントレーニング教室	毎週水曜日 15時00分～16時00分 毎週土曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ	6機種あるマシンを使用し、体に負荷の少ない程度の運動（パワーリハビリ）を提供しています。 年齢制限などは設けていません。 年会費として5,000円頂いております。	100円/回 年会費を払わない場合 500円/回	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！

■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 P R
		分野／講師	詳細		
すみれ会	毎週水曜日 10時00分～11時30分	体操・ヨガ 歌 その他	毎月の活動内容はあらかじめ予定表を配布しておりますが、内容は適宜変更する事があります。 年会費として5,000円頂いております。	100円/回 年会費を払わない場合 500円/回	歌・脳トレ・折り紙・塗り絵・軽体操等を行っています。
地域交流カフェ たんぽぽ	毎週金曜日 11時00分～13時00分	交流・懇談	月毎に催し内容を作成し、物作りや、講座、演芸鑑賞やアンチエイジング教室（体操）を1時間実施、その後、軽食を食べながら交流しています。	300円/回	お茶やコーヒーなどの飲み物は無料提供しています。物作り等の際には、別途費用を頂戴することもあります。参加したい方は、事前にご連絡いただくと助かります。

■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 P R
		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・ヨガ 中尾 真由美	イスを使ったストレッチ・筋トレ	1,000円/ 3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。

■まちなかサロン 元気プラザ'S（大麻東町13-5）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
おおあさ元気塾	毎月おおむね第2火曜日 13時00分～15時00分	交流・懇談	各種講話などを開催しています。	無料	※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。

■大麻老人憩いの家（大麻中町26-4）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
大麻囲碁同好会	毎週火～日曜日 12時00分～17時00分	囲碁・将棋	大麻囲碁同好会、常設囲碁サロン、 大会・旅行あり。	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。 毎週水曜日の午前は女性の集まりです。
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	楽しくDVD・レコード持参の上唄っております。
大麻長生クラブ	第2金曜日 13時00分～17時00分	球技 その他	健康維持のために声を出す、輪投げなど	250円/月	旅行が年に1回あります。 本当に良いところですよ。この場があって助かっています。
菊舞会	毎週金曜日 9時00分～12時00分	民謡	民謡の練習をしています。 施設への慰問活動もあります。	1,000円 /月	声出しとともに元気になれる、又お話しすることによって楽しい一時で あり、大変元気になります。また、ボランティアに参加することで 益々元気になります。
さくらの会	第2・4木曜日 13時00分～16時30分 第3木曜日 10時00分～16時30分	麻雀	賭けない・飲まない・吸わないをモットーにた しなむ。	2,000円 /年	今の時代は老後マージャンをしたい人が沢山いる筈なのですが、 どこに聞けばよいのか分からないという人も多い筈ですので、ポス ターなどで呼びかけています。健康麻雀を心掛けて、今後の人生 を楽しく幸せに過ごしたいと願っています。
タンポポ	毎週木曜日 13時00分～16時30分	麻雀	麻雀	無料	老人なので、皆楽しみにしております。
大麻歌謡愛好会	毎週木曜日 10時00分～12時00分	カラオケ 酒井 麻美	カラオケ	1,100円 /月	指導を受けながらカラオケレッスンをしています。
女性囲碁研究会	毎週水曜日 9時00分～12時00分	囲碁・将棋 西村 正司	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		
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。
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・ヨガ 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、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。

■UR都市機構大麻園町団地 集会所（大麻園町34-24）

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野／講師	詳細		
そのまちサロン	第3水曜日 13時00分～14時30分	交流・懇談 その他	大麻地域包括支援センターによる講話や体操、カーリンコンなどのレクリエーションを行っています。	無料	健康や介護保険の講話、E-リズム体操やカーリンコンをしています。
そのまち カーリンコンくらぶ	第4水曜日 13時30分～15時00分	カーリンコン	ニュースポーツ「カーリンコン」を楽しみます。 動きやすい服装と上履き、飲み物を持参してください。	無料	今、注目の床上カーリングの「カーリンコン」は、年齢を問わず楽しめます。いっしょに「健康づくり」「仲間づくり」を初めてみませんか？ ゲーム展開の駆け引きもドラマティックで、脳トレにも最高です。



■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 P R
		分野/講師	詳細		
大麻ベーネ アンサンブル	毎週土曜日 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標と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	毎週日曜日 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50歳代から80歳代まで、和気あいあいと、全員心を一つに演奏を楽しんでおります。レパートリーも1,000曲以上にのぼり、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。
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	3,000円 /月	江別混声合唱団は結成して63年目を迎えました。市内で最も歴史ある合唱団です。一昨年「60周年記念演奏会」を開催し、これから来年9月に向けて「第14回演奏会」を準備しています。合唱の好きな方ならど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？
コール・カーチエ	第1・3火曜日 14時00分～15時30分	合唱 原 希	月2回集まって歌っています。	1,500円/ 月	笑いのたえない、楽しい練習を続けています。年1度、マンネリの練習に活をいれようと、えぼあ祭りに出演しています。
混声合唱団 樹	第2・4水曜日 19時00分～21時00分	合唱 横山 直樹	合唱練習、ステージでの発表会年3-4回	3,000円 /月	ホームページ http://chorus-ju.com/
フラダンスレファ	毎週火曜日 10時30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♪
えぼあソーシャル ダンスサークル	第1・2・4木曜日 13時00分～14時30分	ダンス 塚本 善子 大月 舞華	社交ダンス	3,000円 /月	皆さん高齢になり、無理なことはしておりません。初心者歓迎です。

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	第2・4日曜日 14時00分～16時00分	ダンス 松村 正恵	火曜日(大麻体育館)と金曜日(大麻東地区センター)の2コースがあり、プロの先生の指導のもと基本的な技術の習得をはかります。その他、日曜日の自主レッスンで技術向上に努めています。ワルツ・ルンバ等の8種目を習得します。	2,500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。
社交ダンスひまわり会	毎週水曜日 13時30分～15時30分	ダンス 松村 吉訓 松村 正恵	社交ダンスの講習、研修。	3,000円 /月	見学などは事前にお問合せください。
大麻ヨガサークルひまわり	毎週土曜日 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。	2,400円 /月	一人ひとりの方の状態に応じ健康ですごせる様にアドバイスをしていただけます。
大麻気功会	第2・4土曜日 13時00分～14時30分	気功 石橋 憲二	自然でしなやかな心と体を育み、健康の維持、向上をはかります。	500円/月	参加おまちしています。
ナイトピラティスの会	毎週水曜日 19時30分～20時30分	体操・ヨガ 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。
パステル凜の会	第2・4火曜日 9時30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。	2,600円 /2回	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。
江別日本画・水墨画同好会	毎週金曜日 10時00分～12時00分	絵画 千葉 晃世	水墨画・先生にお手本を描いて頂き、手本を見ながらお稽古をします。日本画・絵の具の扱いなど先生が指導しています。初心者でもOKです。	月2回 3,000円/月 月3回 4,000円/月	・絵の合間に休憩、お茶等も用意して、楽しみながら絵を描いています。 ・手先を使い頭を働かせる絵は、健康にも良いです。
大麻絵画クラブ	第1・3土曜日 13時00分～16時00分	絵画 清水 良洋	水彩画・油絵・パステル画等 毎年10月に大麻公民館ギャラリーで展覧会を開催。	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。
大麻土曜デッサン会	第2・4土曜日 9時30分～11時30分	絵画 井内 利彦	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。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体PR
		分野/講師	詳細		
大麻バードカービング同好会	第2・4金曜日 13時30分～15時30分	工芸 北尾 久美子	野鳥の図鑑、写真などをみながら柔らかい木材を彫刻刀・ルーターなどを用いて、本物そっくりな野鳥を彫り、彩色まで行います。	3,000円 /月	毎年11月の文化祭の展示に向け、教室の時間は集中的に製作にかかりますが、時として雑談もあり、柔らかい雰囲気の中で楽しんでいきます。作品が完成した時の達成感は何ものにもかえがたいものがあります。講師は北海道バードカービングクラブ代表で、親切丁寧に非常にわかりやすく教えていただけるので、初心者の方も安心してご入会ください。
大麻木版画同好会	第2・4土曜日 14時00分～16時00分	工芸 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。年1度の作品展の開催。	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、読売書道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・読売書道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 加賀 一石	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。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 大類 孝子	・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	500円/回	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）	5,000円/ 年	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～15時00分	短歌 名達 信子	月に2首を毎月25日までに詠草係に提出し、翌月第1金曜日に歌会をする。未完成の歌は、会員の助けを貰い完成させる。会員相互の不足を補い秀歌とする楽しみがある。	上期 3,000円 下期 3,000円	短歌を始めてみたい方は、とても楽しく過ごせます。
日本詩吟学院 岳風会 大岳吟詠会	毎週土曜日 13時00分～16時00分	詩吟 片石 美智子	新年交歓吟詠大会、えぼあホール交歓発表会、江別支部吟道大会、江別市文化祭等での発表に向けて練習しています。試験を受けると段位や雅号がもらえます。	1,500円 /月	元新入会員よりひとこと 70歳を過ぎてはじめてえぼあのホールに立ってドキドキ。70歳を過ぎたのに昇段試験のために漢詩を暗記して、試験が終わるまでドキドキ。血流が良くなってほける暇なしです。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
日本詩吟学院 岳風会 大麻吟誠会	毎週木曜日 13時30分～17時00分	詩吟	詩吟	1,000円 /月	初心者・再入会の方も歓迎です。
詩吟・短歌研究会	毎週水曜日 13時00分～16時00分 (月4回)	詩吟 林 正	・日本詩吟学院に所属しており岳風会流です。 ・資格にこだわらず、自分の頭や体の活性化を目的として活動することも出来ます。 ・年に2回、えぼあ舞台に出るチャンスがあります。適度な緊張感を味わえます。	500円/月	70歳以上になると、遊びに行く所（目的）がなければ言葉に不自由になる方が多く、しっかり読んでしっかり声を出すことが健康づくりの基本と考えております。
旺華流 旺吟会	毎週土曜日 13時00分～16時30分	詩吟 安藤 旺華	漢詩・短歌・俳句・新体語等を題材とした吟を、歴史的・文学的・音楽的な詩吟を目指し、その為に個人個人に合った発声を身に付け、体の楽器作りをしています。	2,000円 /月	吟詠指導を通して、礼と節だけでなく、聞く人の琴線にふれる声と吟じ方をめざしています。指導者自身、音楽療法士として、吟じる人も聞く人もカタルシス効果を目的としています。
西崎流 愛祥会 (ろくしょうかい)	毎週金曜日 13時00分～17時00分	日舞 西崎 愛祥	日舞を通して人との交流を深める。ボランティア活動として老人ホームなどで踊りを披露し福祉活動をする。	5,000円 /月	
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	
文化箏ゆうな会	第1・3火曜日 第1・3水曜日 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。	2,500円 /2回	高校生から80代の方まで、幅広いメンバーで活動しています。
芙蓉の会	第2水曜日 9時00分～14時30分	料理 笹谷 京子	<日本料理> 旬の食材を用い季節感を盛り込んだ献立で調理の研究。講習などを通して技術、文化を習得し、お料理を楽しみながら親睦を深める。	2,800円 /月	お料理は生でもいただけますが、食材を煮る、焼く、蒸す、炒めるなど、または他の色々な食材を合わせることにより新しい発見があります。また、それらのお料理の完成時には、皆さんとともに共感し、すばらしい感動もあります。料理の工程（準備、片付け）は頭の体操にもなります。最近では認知症予防にとても良いといわれています。

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
大麻手話の会	毎週火曜日 18時45分～20時45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、聴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を目指した取り組みも行っています。初心者の方、大歓迎です。	500円/月	平成29年に創立20周年を迎えました。毎週火曜日の例会では、20～70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聴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。最近では高齢者難聴の方の見学も増えています。お気軽にご参加下さい。
大麻囲碁教室	毎週水曜日 13時00分～17時00分	囲碁・将棋 沼田 忍 村上 信夫 岡崎 久良 広瀬 敏一	毎回講師による大盤解説、組合せによる大局を行っています。	1,500円 /月	皆熱心に参加しています。
大麻笑いヨガクラブ	第3日曜日 10時00分～11時30分 第4火曜日 14時00分～15時30分	体操・ヨガ 堀木 理恵	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。ポーズはとりません。	500円/回	笑いは副作用のない薬！全身の血流がよくなり、身体ポカポカ認知症やうつ予防、免疫力アップ、痛みの軽減など、様々な効果が期待できます。何より、笑っていると運がつき、人付き合いも楽しくなりますよ！！幸せを感じる毎日を！！



■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 P R
		分野／講師	詳細		
背骨コンディショニング	毎週木曜日 15時00分～16時00分	体操・ヨガ 上田 加代子	身体の不調をなくす体操・筋トレです。	1,000円 /回	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。
はまなす岳友会	毎週火曜日 13時00分～17時00分	詩吟 中島 岳伸	詩吟の教室です。漢詩・和歌・俳句中心に朗詠します。	1,000円 /月	心身共に健康に役立ちます。明るい雰囲気、ストレス発散になります。
旺華流 旺吟会	毎週月曜日 13時00分～16時00分 (月4回)	詩吟 安藤 旺華	発声→詩の素読：意味・作者の解説→吟を音楽的に正しい発音・発生を心掛け、音楽療法士でもある指導者が、療法の観点からも指導しています。	3,000円 /月	和やかに楽しくやっています。是非一度見学にいまして下さい。個人に合った指導です。

■大麻西町地区センター (大麻沢町26-2)

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野／講師	詳細		
大麻西 はつらつサークル	毎週水曜日 13時30分～15時00分	体操・ヨガ 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、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。



■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 P R
		分野／講師	詳細		
地域のお茶の間 あると安心ふれあいサロン	第2木曜日 13時30分～15時30分	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。お茶、茶菓子などもお出ししています。	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お願いします。また、毎回の参加をお待ちしております。



■ 高齢者・障がい者向け賃貸住宅 ダイアナ文京台おもてなし (文京台62-2) 2階会議室

団体名	活動日時	活動内容		参加費	団体 P R
		分野/講師	詳細		
集いの場 蘿蔔 (すずしろ)	奇数月 第3木曜日 13時00分～14時30分	交流・懇談	講話・茶話会など	無料	椅子に座りながら楽しくリズムにのり、手軽に有酸素運動ができます。体力測定も予定しています。

■ 北翔大学 北方圏生涯スポーツ研究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 P R
		分野/講師	詳細		
<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング教室 ・介護予防教室 ・地域まるごと 元気アッププログラム (まる元) ・リズム体操教室 ・スポーツライミング 教室 ・水中体操教室 ・その他 	各教室によります	体操・ヨガ 水泳 その他	平成30年度は、昨年度より2講座増設した30のプログラムを用意しています。 ・事務手数料 64歳以下 3,850円 65歳以上 3,200円 ・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	2,000円～ 2,900円 /月 ・教室による	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。

<生活支援体制整備事業（江別市委託事業）>

資料

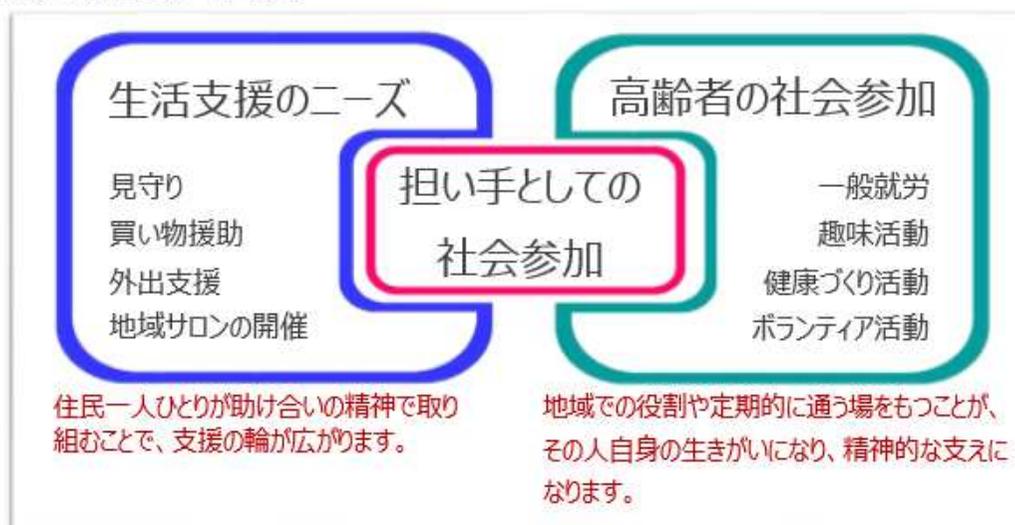
「支え合いのまちづくり」に向けて生活支援コーディネーターと一緒に考えます！

「生活支援体制整備事業」は、新たに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。住み慣れた場所で暮らし続けることが出来るように「支え上手・支えられ上手」な地域づくりのサポートをするのが、各地域に配置された「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」です。

地域のニーズを調べ、高齢者自身がいきがいをもって生活出来るような生活支援・介護予防サービスの体制作りを進めていきます。

「自分達の手」で、安心して日常を送ることができる地域を作っていくために・・・

これからの介護予防においては、住民同士が助け合い、自助・互助の力を大きく育てていくことが求められるようになっていきます。



なんとかしたい事柄がおきたとき、今までにない活動をしてみたいとなったとき、もしかしたら、解決する方法は身近にあるのかもしれない。

生活支援コーディネーターがみなさんの想いと地域の力を橋渡しします。

いつまでも住み続けたいまちについて一緒に考えませんか！？

《こんなときもご相談ください》

○「話し合いの場」をつくりたい

・地域の今の姿を知る、安心して暮らせるまちにするため自分たちがどうしていきたいかを考える場。



○「通いの場(憩いの場)」をつくりたい

・介護予防の知識を学んだり体操をする場、顔なじみの関係が深まるような会食、お茶会、おしゃべりができる場など、地域の皆さんが気軽に集まれる場。



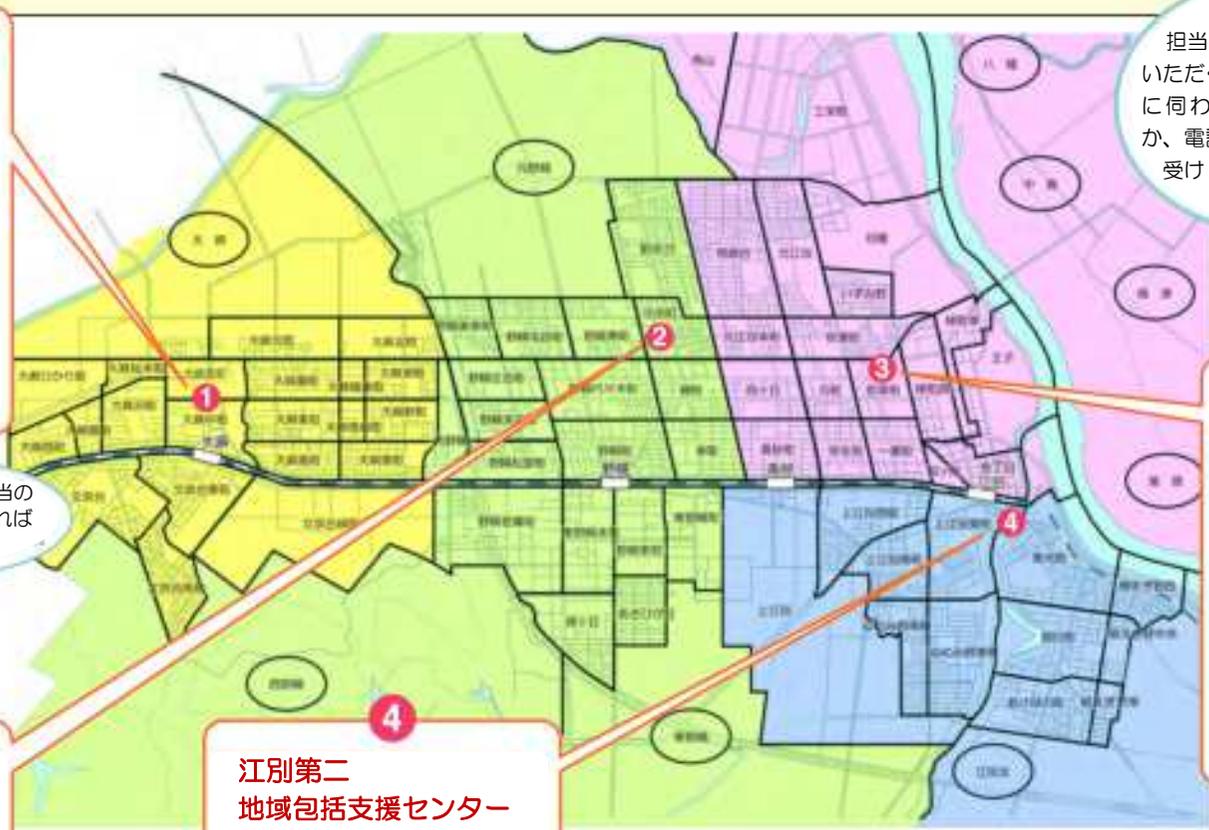
上記の他、地域の支え合い活動に関する相談、事業説明等の要望がございましたらお問合せください。生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が皆さんの想いと地域の力を橋渡しします。

江別市地域包括支援センターのご案内

市内4か所のセンターは江別市が委託し、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが連携して総合的に高齢者を支えます



担当センターにおいて
いただくか、職員がお宅
に伺わせていただくほ
か、電話でのご相談もお
受けします。



1 大麻第一 地域包括支援センター 【大麻地区担当】

江別市大麻中町 2-17
メディカルビルおおあさ

TEL : 388-5100
FAX : 388-5101

3 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】

江別市若草町 6-1
いきいきセンターわかくさ

TEL : 389-4144
FAX : 391-4612

困った時は、担当の
センターに相談すれば
いいんですね。



2 野幌第一 地域包括支援センター 【野幌地区担当】

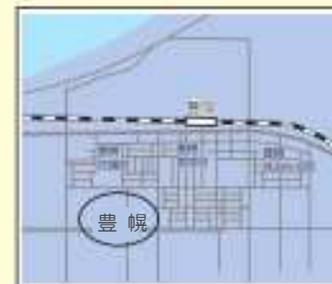
江別市中央町 31-6

TEL : 381-2940
FAX : 381-2941

4 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】

江別市上江別東町 7-26
江別管工事業協同組合 2F

TEL : 389-5420
FAX : 389-5421



相談は無料です

ご不明の点は…江別市健康福祉部 介護保険課
〒067-8674 江別市高砂町6番地
TEL 381-1067 まで

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

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

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（10時～15時 ※祝祭日除く）

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会員

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

水曜日【にこにこ相談】 相談員：江別市家庭問題研究会 ※面談可

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



江別市社会福祉協議会
（江別市総合社会福祉センター）

