

江 别 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、皆様が気軽にど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。

■ 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 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 仲間に出発した会が、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）

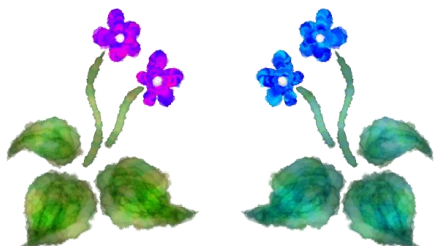
団 体 名	活 動 日 時	活 動 内 容		参加費	団 体 P R
		分野/講師	詳 細		
折り紙と手作りの会	第2火曜日 10時00分～15時00分	工芸・手芸 交流・親睦	折り紙をしています。誰でも出来るものを和やかな雰囲気で行っています。	200円/回	個人で持ち帰られるものの他、季節の折り紙や工芸品を作っています。午後はフリーで楽しい時間を過ごします。
花の会	毎週木曜日 9時30分～15時00分	工芸・手芸	着物のリメイク、洋裁	無料	女性限定で活動しています。
サロンさなえ	毎週木曜日 折り紙 10時00分～12時00分 カラオケ 13時00分～15時30分	工芸・手芸 カラオケ	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を行っています）、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 P R
		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 P R
		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 P R
		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、語らい、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 P R
		分野/講師	詳 細		
3 B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	3 B体操(ボール、ベル、ベルターという三種類の手具を運動の補助に使用する体操)	2,500円 /月	運動が苦手な人でもリズムに乗って楽しくできる体操です。筋力up、柔軟性up、ストレス解消など、それぞれの目的に合わせてマイペースで行えます。
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。 http://egenese.web.fc2.com
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 あすなろ班リフォーム	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 P R
			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	麻雀がした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 P R
		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ても大丈夫な子ども・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來ています。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 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	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 P R
		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 P R
		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 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～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ジャン、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、心身活性化のためのゲーム、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。

