

# 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<br>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<br>(募金への<br>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。<br>※日程は会館等の都合により、変更になる場合があります。<br>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。<br>(電話 388-5100)<br>※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<br>はつらつサークル | 毎週木曜日<br>13時30分～15時00分                                       | 体操<br>中尾 真由美 | イスを使ったストレッチ・筋トレ   | 1,000円/<br>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<br>クラブ | 原則第2・4土曜日<br>10時00分～11時30分<br><br>※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 ミニやらくらくイス編<br>・元気アップ体操 ペットボトルを使った筋トレ<br>・ラジオ体操第一<br>・ストレッチ 歌を唄いながら手遊び<br>・盆おどり 北海盆唄<br><br>明るく楽しみながら筋力アップをはかります。 | 50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。<br>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。<br>男性の参加も大歓迎です。<br>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<br>5,000円/年<br>+<br>各部の活動費<br>200円/月<br>(すこやか部とふれあい部のみ<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>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   |  |  |
|      |         |        |  |  | <注意><br>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。<br>パークゴルフは「あじさいパークゴルフ場」(大麻元町154)、<br>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。   |

■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<br>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。<br>年会費5,000円をいただき、みのりの丘会員になっていただ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<br>5,000円<br><br>※入会月に<br>より月割り<br>左記参照 | いつも和気あいあいとした雰囲気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<br>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<br>10時00分～11時00分 | 体操    | 元気アップ体操<br>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。<br>(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<br>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<br>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<br>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。                           |
| 大麻蛭雪会       | ◎麻雀<br>毎週日曜日<br>9時00分～16時00分<br><br>◎茶話会<br>第1木曜日<br>9時30分～15時30分<br><br>◎カーリンコン<br>(大麻西地区センター)<br>第2・4水曜日<br>13時00分～16時00分 | 麻雀<br>交流・懇談<br>カーリンコン | ・毎週日曜日、麻雀しています。<br>・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。<br>・カーリンコンもしています（大麻西地区センター）。 | 年会費<br>2,500円<br><br>100円/回 | 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<br>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<br>①9時15分～10時15分<br>②10時30分～11時30分     | 体操<br>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！<br>コロナが終わるまで、少人数でマスクをして乗り切りましょう。 |
| 大麻集会所<br>はつらつサークル | 毎週月曜日<br>10時00分～11時30分                       | 体操<br>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<br>/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<br>元気教室   | 毎週水曜日<br>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。<br>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<br>/月 | 足腰を鍛えて、腰痛・膝痛の予防に！<br>寝たきり・脳の老化・認知症の予防に！<br>医師より運動をすすめられている方に！<br>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<br>主に第2・3・4週の木曜日または金曜日<br>13時00～15時30分 | カーリンコン       | カーリンコンを楽しんでいます。<br>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。<br>※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！<br>みんなで支え合い、協力して行いましょう！<br>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<br>13時30分～15時00分   | 体操<br>鵜飼 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。<br>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。<br>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。   |
| ナイトピラティスの会       | 毎週水曜日<br>19時30分～20時30分     | ピラティス<br>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。  | 2,500円<br>/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もちませんか。   |
| 大麻ヨガサークル<br>ひまわり | 第1・2・4土曜日<br>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<br>/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させていただきます。   |
| フラダンスレファ         | 毎週火曜日<br>10時00分～12時00分     | ダンス<br>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<br>/月 | 講師について (アノラニ棚田)<br>ハワイ島のフラスクールを卒業、フラ講師歴20年の実績<br>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<br>19時00分～21時00分     | 合唱<br>時岡 牧子     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・5月 合唱の輪(えぼあホール)</li> <li>・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)</li> <li>・10月 市民合唱祭(市民会館)</li> <li>・年3回の発表会</li> <li>・2-3年に1度単独発表会</li> </ul> | 4,000円<br>/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どなたでも大歓迎です。<br>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<br>19時00分～21時00分   | 合唱<br>井澤 明宏     | 合唱練習、ステージでの発表会年3-4回   | 2,000円<br>/月 | ホームページ <a href="http://chorus-ju.com/">http://chorus-ju.com/</a><br>Facebookもあります。   |



## ■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   |               |   |
| 大麻バーネ<br>アンサンブル | 第2・4土曜日<br>13時00分～16時30分  | 器楽<br>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<br>/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)<br>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、全員心を一つ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。 |
| パステル凜の会         | 第2・4火曜日<br>10時00分～12時00分  | 絵画<br>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<br>/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やっています。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<br>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<br>/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<br>13時00分～16時00分  | 絵画<br>小崎 正人  | 水彩画・油絵等<br>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<br>/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<br>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<br>/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。<br>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<br>14時00分～16時00分  | 版画<br>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<br>/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熟中できる。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。  |

■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   |                |   |
| 書道あさの葉会   | 毎週火曜日<br>14時00分～17時00分   | 書道<br>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<br>/月   | 一人一人が何を書きたいかに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<br>13時00分～17時00分 | 書道<br>村屋 冴子 | 書道の学習・研究<br>親睦交流会・新年会・反省会  | 15,000円<br>/半年 | 生涯学習の一つと考えて、楽しくやってみませんか。  |
| えぼあ俳句会    | 第2火曜日<br>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。<br>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<br>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います。   | 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<br>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）<br>・吟行句会、文化協会の行事参加他   | 当面は<br>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<br>13時00分～17時00分   | 短歌<br>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<br>13時00分～14時30分   | 短歌<br>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。<br>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)。<br>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。それが生きた証し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<br>13時00分～15時00分   | 詩吟<br>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。<br>・発音について…読み<br>・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と思います。<br>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。<br>岳風会の資格を取りたい方は別途料金有り。  |

■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   |               |  |
| 旺華流 旺吟会            | 毎週金・土曜日<br>13時00分～16時30分 | 詩吟<br>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<br>/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。   |
| 渡辺八章会              | 毎週水曜日<br>13時00分～17時00分   | 民謡・謡<br>渡辺 庄八 | 日本民謡及び全国民謡連盟の大会参加<br>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。<br>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<br>/月  |  |
| 文化箏(ぶんかごと)<br>ゆうな会 | 第1・3火曜日<br>10時00分～12時00分 | 器楽<br>石河 玲子   | 交歓部隊発表会は毎年参加。<br>ボランティア活動・各種演奏会に参加しています。<br>とても和やかな雰囲気、演奏を楽しんでいます。   | 2,500円<br>/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したのが文化箏です。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できます。<br>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<br>大正琴サークル     | 第2・4木曜日<br>10時00分～12時00分 | 器楽<br>渡邊 泰子   | 月2回、2時間程度練習。<br>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<br>/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。<br>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<br>13時00分～17時00分   | 囲碁<br>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<br>/年  | 皆熱心に参加しています。   |
| 大麻手話の会             | 毎週火曜日<br>19時00分～20時30分   | ボランティア・<br>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。<br>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、学習しています。手話の技術の習得だけではなく、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<br>まど | 第2・4水曜日<br>9時30分～13時00分 | カラオケ・麻雀<br>交流<br>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<br>1,000円/<br>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。 |

■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<br>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。 |

■SGVⅡ 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   |     |   |
| SGVⅡ体操教室 | 第2・4月曜日<br>9時30分～10時30分 | 体操    | 元気アップ体操、Eリズム体操<br>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。<br>(電話 388-5100) |

■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   |       |   |
| カトレア健康倶楽部 | 毎週木曜日<br>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。<br>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。<br>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。 |

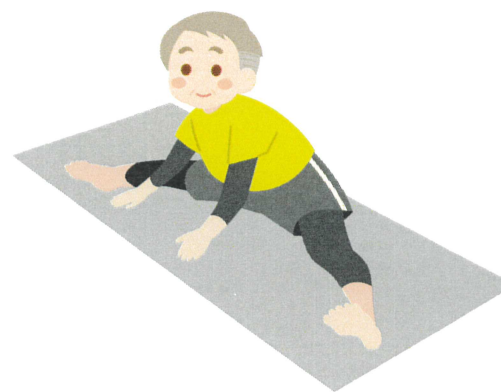


■文京台地区センター (文京台7-4)

| 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<br>あると安心ふれあい<br>サロン | 第2木曜日<br>13時30分～15時30分                  | 交流・懇談<br>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をお願いします。また、毎回の参加をお待ちしております。   |
| スポーツ吹矢<br>わくわくピース           | 毎週火曜日<br>14時00分～15時00分                  | 吹き矢<br>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。<br>奥の深い屋内スポーツです。<br><br>※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おり、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、女性も大歓迎です。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。<br>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ボッチャなども行っています。<br>ぜひ一度見に来てください。 |
| 鉄輪CC(カー・コン)<br>同好会          | 月3～4回<br>主に土曜日、もしくは日曜日<br>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。<br>・技術の向上及びルール・マナーの習得。<br>・地域との交流を深める。<br>・普及活動に務める。   | 100円/回 | 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<br>水泳<br>その他 | <p>・事務手数料 64歳以下 3,850円<br/>(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<br/>につきましては、下記へお問合せください。<br/>TEL : 011-387-4762<br/>FAX : 011-387-4763</p> <p>大学ホームページからも<br/>ご確認くださいませ。→</p>  | 2,500円<br>～<br>2,900円<br>/月<br>※教室によ<br>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。<br/>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<br/>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<br/>ニングルームや体育館での運動も可能です。<br/>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<br/>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<br>オンライン | 第2・4日曜日<br>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。<br/>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>詳細は、えべつケアーズの<br/>Facebookページ→ </p> <p>または、えべつケアーズ<br/>代表・加藤のInstagram→ </p> <p>開催の数日前に、ZOOMのIDとパスワードが記載されます。</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。<br/>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> |

