

20周年記念 第40回 まちかどコンサート



第39回まちかどコンサートから

市内在住または市内で音楽活動をしている個人・団体によるコンサートを開催します。

出演は、橋本理花（オーボエ・ピアノ）、f2（吹奏楽）、アンサンブルえべつと（オーボエ・ビオラ・ピアノによるトリオ）、アンサンブル・エム（吹奏楽）、琴彩音しおん会（琴・尺八）、ジーサウンズ（男声合唱）、江別ジュニアオーケストラ（管弦楽アンサンブル）、大麻夢太鼓（太鼓）のみなさんです。

多彩なジャンルの音楽を、どうぞお楽しみください。

入場無料。

●日時／12月5日(土)14時開演（13時30分開場）

●会場／コミュニティセンターホール

●入場整理券／各公民館、市民会館で配布。

【詳細】 まち

生涯学習 フェスティバル

江別市生涯学習推進協議会の会員が、日頃の活動の成果を発表します。今年も、協議会が設立して20周年を迎えることを記念し、版画家・絵本作家の手島圭三郎氏による記念講演も行います。

●日時／12月6日(日)13時～16時

●会場／野幌公民館ホール

【詳細】 江別市生涯学習推進協議会事務局(生涯学習課内)

☎381・1062

登録インストラクター 募集

スポーツ振興財団が主催する健康教室・スポーツ教室などで、講師として指導していただける方の登録を受け付けています。

登録された方は財団の選考により、各教室での講師を担当していただきます。

また、他のスポーツ団体および市内の健康づくりに関する教室事業などから依頼があった場合も人材の紹介・派遣を行うことがあります。

●対象／水泳、水中運動、エアロビクス、エクササイズ、ピラティス、ヨガ、腰痛・骨盤体操などの指導経験のある方（年齢不問）。

●登録方法／所定の登録用紙（各体育館で配布）に必要事項を記入し、市民体育館へお持ちください。随時受付。

【申込・詳細】 市民体育館 ☎384・5001

えべつ市民健康づくりプラン21

健康
一口メモ

今より10分多く体を動かしましょう

えべつ市民健康づくりプラン21は「運動の習慣をつけ、今より10分多く動こう」を市民目標に設定しています。

平成9年と平成21年を比較すると、日本人の全世代で1日の歩数が1000歩減少していることが明らかになりました。これは1日10分の身体活動の減少に相当します。

また、北海道民は1日当たりの平均歩数が全国平均より下回っている傾向があります。

歩数を1000歩増やすと認知症の発症を1年遅らせられるという報告もあり、まずは、今より10分多く活動する「+10ラステン」から始めましょう。

厚生労働省が示した「健康づくりのための身体活動基準2013」による年代別の基準では、65歳以上の方は毎日40分体を動かすことが目標です。具体的には、横になったままや座ったままにならなければ、どんな動きでもよいのです。

64歳までの方は、1日60分、歩行や掃除、犬との散歩などで体を動かすことが身体活動量の目安です。

運動する時間が取れないという方は、仕事中、こまめに動くことやエレベーターを使用せずに階段を使う、休憩時間にイスでストレッチなど、自分のできることから取り組みましょう。

ただし、高血圧などの持病（慢性疾患）がある方は、主治医と相談してから体を動かしましょう。

10分多く歩くと、歩数にして1日1000歩～1200歩、20～40キロカロリーを消費できます。毎日10分の積み重ねが、メタボリックシンドロームの改善や生活習慣病の予防にも役立ちます。

市では、市民の皆さんが楽しみながら運動に取り組めるよう江別オリジナルのリズムエクササイズ「E・リズム」を作り、これを活用した健康づくりを進めています。

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」

【詳細】 保健センター ☎385・5252

えべつ市民健康づくりプラン21は「運動の習慣をつけ、今より10分多く動こう」を市民目標に設定しています。

64歳までの方は、1日60分、歩行や掃除、犬との散歩などで体を動かすことが身体活動量の目安です。

12月募集スポーツ教室 無料体験レッスン



「自分に合った種目をもつきたい」「教室名だけでは内容がわかりづらい」「どんな種目か体験してみたい」という方のために教室無料体験レッスンを開催します。

対象は16歳以上の江別市民（学生は除く）です。受講料は無料ですが、体育館使用料はかかります。

参加申し込みは不要ですので、当日、直接会場においでください。

なお、定員はありませんが、ストレッチマット、ステップ台などの用具数には限りがあります。

【詳細】江別市スポーツ振興財団管理課事業係

☎ 384-5001

教室無料体験レッスン日程表

11月25日(水) / 大麻体育館 (第2体育室)		
体調改善運動	谷口美由紀	9:10~9:55
ラテンエアロ	谷口美由紀	11:10~11:55
ピラティス	上田加代子	15:00~15:45
ステップエクササイズ	林 千弘	16:00~16:45
バランスコーディネーション	野口倫子	18:00~18:45
ヨガ	青木こずえ	19:00~19:45
ナイトボクササイズ	今井友紀	20:00~20:45
11月26日(木) / 東野幌体育館 (体育室)		
ナイトピラティス	斉藤千鶴子	14:00~14:45
ヨガ	篠崎幸子	15:00~15:45
ソフトエアロ	松本友里	16:00~16:45
エクササイズナイト	野口倫子	18:00~18:45
背骨コンディショニング	上田加代子	19:00~19:45
おやじエクササイズ	林 千弘	20:00~20:45
11月27日(金) / 青年センター (体育室)		
フラダンス	堀内真知子	13:00~13:45
ズンバ	駒沢まどか	14:00~14:45
ナイトヨガ	鈴木佳子	15:00~15:45
ピラティス	柏田かおり	18:00~18:45
パワフルエアロ	林 千弘	19:00~19:45

ワンポイントレッスン水泳

水慣れから4泳法までの個人レベルに合わせた泳法に関する技術的な指導をします。指導員が一般開放コースに常駐していますので、お気軽に声をかけてください。当日直接会場へ。

●日時(いずれも11月) / ①13日(金)13時~15時、②18日(水)15時~17時、③26日(木)13時~15時、④30日(月)13時~15時。

●対象 / 身長115cm以上の方

●料金 / プール使用料のみ

【会場・詳細】

青年センター事業係 ☎ 383-1221



2016.1.31

原始林クロスカントリースキー大会

江別市スポーツ振興財団は、江別市、江別市教育委員会などの共催で、第31回原始林クロスカントリースキー大会を開催します。

当日は、豚汁、ドリリンなどのサービスのほか、毎年好評の「お楽しみ抽選会」も開きます。

●日時 / 1月31日(日)10時~(開会式9時30分)

●会場 / 野幌総合運動公園硬式野球場(西野幌481)

●種目 / 一般男子10km(高校生~39歳、40歳~49歳、50歳~59歳) / 一般女子

10km(高校生~49歳、50歳~) / 一般男子5km(中学生~39歳、40歳~49歳、50歳~) / 一般女子5km(中学生~39歳、40歳~) / 小学男子3km / 小



学女子3km / 【歩くスキーの部】男子3km、5km(年齢制限なし) / 同3km、女子5km(年齢制限なし)。

●参加料 / クロスカントリースキーの部 / 小・中学生1500円、高校生以上2500円。歩くスキーの部 / 中学生以下800円、高校生以上1800円。

●申込方法 / 4体育施設(市民体育館・大麻体育館・東野幌体育館・青年センター)に備え付けの申込用紙(振込取扱票)に必要事項を記入の上、参加料を添えて11月1日(日)~12月16日(水)に、ゆうちょ銀行・

●計測はJctipトルソーシステムを導入。
●事前予約で無料のスキーレンタル可能(数量限定)
●荒天(強風による倒木の危険、視界不良など)のため中止となる場合は財団ホームページでお知らせするほか電話でも対応。
【詳細】江別市スポーツ振興財団第31回原始林クロスカントリースキー大会事務局(市民体育館内) ☎ 384-5001