

# あけぼの団地クールシェアウィーク

地域&  
団地交流

酷暑  
対策

シニア  
DX向上

この夏は  
ちょっと涼みに行こう

アクセス:



◆ あけぼの団地集会所

でじ茶屋

〈学生スマホ相談所〉

日時: 3(月)-7(金) 毎日 10:00-12:00

学生と雑談しながら、シニアのスマホやデジタルの相談をお伺いします。お茶とお茶菓子をご用意。解決できないこともございます。予めご了承ください。



プログラム  
01

## あけぼの団地クールシェアウィーク

団地の酷暑対策と異世代&近隣地域の交流を目的に開催。子ども向けのヒップホップダンスクラス、子どもから大人まで一緒に音楽プログラムは即興で一緒にご当地「あけぼのソング」をつくっちゃいます。シニアを対象とした2種類の健康測定、酪農学園大学が提供するお一人さま向けの栄養講座、大塚製薬による熱中症セミナー。そして、毎日開催するのが「でじ茶屋」。学生がシニアのスマホのお悩みを伺います。涼みながら、学び、楽しみ、集える、ちょっと非日常な夏の一週間!

子ども向け  
ダンス!ダンス!ダンス!

札幌ミュージック&ダンス・放送専門学校

日時: 3(月) 10:00 - 11:00 / 5(水) 11:00 - 12:00

ダンスを目指す高等課の学生と先生が真駒内のキッズたちにダンスレッスンをを行います。夏休みにちょっと新しい体験をしませんか?動きやすい服装でご参加ください。参加してくれたお子さんには「ぷくぷくシール」をプレゼント。



場所

あけぼの団地集会所  
真駒内曙町1丁目1

期間

8月3日(月)～7日(金)

参加費

無料※申込不要/当日直接ご来場ください。

主催: (株)URコミュニティ北海道住まいセンター

共催: 札幌市スマートシティ推進協議会

協力: UR都市機構・南保健センター

プログラム

03

## 健康ヨガ&ストレッチ

〈出張ホクノー健康ステーション〉

日時：5(水)10:00-11:00 / 6(木)11:00-12:00  
札幌の人気のシニアの集い場「ホクノー健康ステーション」の人気インストラクター2名が真駒内に。イスを使ったヨガと体操を行います。動きやすい服装でご参加ください。

プログラム

05

## 健康測定&認知症相談

〈南区健康・子ども課、南区第3地域包括支援センター、介護予防センターまこまない〉

日時：4(火)10:00-12:00

握力測定、歩行姿勢測定 と 包括支援センターの認知症相談、認知症パネルを展示。参加者にはトイレットペーパーをプレゼント!

プログラム

06

## AI歩行&口腔診断

〈溪仁会グループ&藤野すずらの杜〉

日時：6(木)10:00-12:00

AIを活用したあなたの口腔機能や歩行機能を評価して診断レポートを作成し、改善に向けたメニューをご提案します。

みんな

## 盆ダンス

〈あけぼの団地自治会〉

日時：3(月)11:00-12:00

8月29日のあけぼの団地夏祭りに向けて、「盆ダンス」を老若男女で踊りましょう!

プログラム

09

## 音楽体操&

みんな

## みんなであけぼのソングをつくろう

〈ミュージシャンJUN/SSM札幌講師〉

日時：4(火)10:15-11:30

子どももシニアも一緒に音を通じて交流するプログラム。プロミュージシャンJUNさんの昭和歌謡からはじまり、音にあわせて体を動かすセッションを子どもと大人のチームで行います。そして、後半は、この町「あけぼの」の歌を即興でつくっていきます。

プログラム

07

## 熱中症対策セミナー

〈大塚製薬〉

日時：6(木)10:00-11:00

シニアやお子さんのいる保護者を対象とした地域の熱中症予防・対策講座。正しい水分補給・電解質補給の重要性をお伝えします。アンケートにお答えいただくとポカリスエットのプレゼントも!

シニア

## 一人のための栄養講座

〈酪農学園大学〉

日時：7(金)10:00-11:00

酪農学園大学農食環境学群小川 美弥子先生による特別栄養講座。

前半は座学、後半は実際の調理方法をお見せします!

〜豊かで美味しいひとり食の楽しみ方〜

「今晚からあなたの一品が変わる実践講座」

プログラム

08

## ◆◆◆ プログラムスケジュール ◆◆◆

10:00 - 12:00

10:00 - 11:00

11:00 - 12:00

|      |   | リラックスブース                                 | 健康ブース                     | にぎやかゾーン                     |                             |
|------|---|------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 8月3日 | 月 | <b>P.01</b><br><b>でじ茶屋</b><br>〈学生スマホ相談所〉 |                           | <b>P.02</b><br>ダンス!ダンス!ダンス! | <b>P.09</b><br>[盆ダンス]を踊ろう   |
| 8月4日 | 火 |                                          | <b>P.05</b><br>健康測定&認知症相談 | <b>P.04</b><br>音楽体操&あけぼのソング |                             |
| 8月5日 | 水 |                                          |                           | <b>P.03</b><br>健康ヨガ&ストレッチ   | <b>P.02</b><br>ダンス!ダンス!ダンス! |
| 8月6日 | 木 |                                          | <b>P.06</b><br>AI歩行&口腔診断  | <b>P.07</b><br>熱中症対策セミナー    | <b>P.03</b><br>健康ヨガ&ストレッチ   |
| 8月7日 | 金 |                                          |                           | <b>P.08</b><br>酪農学園栄養講座     |                             |

## ＜ご協力団体＞

酪農学園大学

Otsuka  
大塚製薬

ik 溪仁会グループ



南区第3地域包括支援センター



南保健センター

SSM  
SAPPORO 札幌ミュージックダンス・放送専門学校



あけぼの団地自治会



介護予防センターまこまない