

サポセンだより

第78号

発行：佐倉市市民公益活動サポートセンター

昨年度、登録された市民公益活動団体8団体を紹介します。

ポール de ウォーク佐倉 城址公園教室

令和2年5月設立 会員数 70名
活動分野：健康・福祉・まちづくり

毎週木曜日 10:00～11:30 佐倉城址公園内で旗を揚げてポールを使った歩行練習・公園内散策・ストレッチ体操や歌を歌って楽しんでいます。どなたでも参加できます。

元気に長生きする秘けつは、”歩くこと”です。運動不足や足腰・身体に悩みを抱えている方、ポールを持って歩く事により、解消しましょう！

美しいフォームで自然の中を仲間と楽しく散策しましょう！ ポール de ウォークを佐倉に普及して、元気な街づくり活動を目指して頑張っています。



ポール de ウォーク佐倉 汽車公園教室

令和2年5月設立 会員数 25名
活動分野：健康・福祉・まちづくり

毎月第1・第3 土曜日、夏季(6～9月) 9:30～11:00、冬季(10～5月) 10:00～11:30 高崎川南(汽車)公園内や川沿いをポールを使った歩行練習・ストレッチ体操や歌を歌って楽しんでいます。

高齢者の方が多く仲間同志アットホームな感じです。

どなたでも参加可能です。お待ちしております。





いーな会

平成 21 年 4 月設立 会員数 29 名

活動分野：まちづくり・文化・芸術・スポーツの振興

「いーな会」は、市民カレッジ第 17 期 2 組の有志により、2 年生の時設立され今年で 17 年目を迎えます。会の名称「いーな会」は、17 期の「1 (イー)」と「7 (ナ)」に由来しています。

会の理念は「地域の仲間づくり」です。地域に根ざしたボランティア活動を通して、多くの仲間との交流を深めながら、地域のさまざまな活動を積み重ねて、「まちづくり」にも貢献しました。

また、昨年からはサポセンの新規団体として登録され、今後さらに活動の幅が広がることを目標としております。現在は会員の高齢化もあり、無理のない範囲での活動を続けておりますが、今後も、地元とのつながりを大切にしながら「地域の仲間づくり」という初心を忘れることなく、地域に寄り添った活動を楽しく末永く続けてまいります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



オカリナ同好会白銀

平成 28 年 2 月設立 会員数 16 名

活動分野：学術・文化・芸術・スポーツの振興

オカリナ同好会白銀は、地域のオカリナ愛好家の同好会として、2016 年 2 月に発足致しました。

本会では、市民公益活動団体として、定期演奏会、コンサート、施設でのボランティア演奏会等を開催しており、地域社会への貢献活動にも積極的に参画しております。

また、健康的で楽しい地域サークルとしてオカリナの癒し的な音色を楽しむと共に、サークルメンバーの高次脳機能の維持増進にも寄与しております。現在、レパートリー楽曲数 100 曲を目指して練習に励んでおります。





ユーカリ太極拳同好会

平成 19 年 2 月設立 会員数 15 名

活動分野：学術・文化・芸術・スポーツの振興

太極拳は、どなたでもいつからでも楽しめる運動です。ゆっくりとした動作は体幹を鍛え、呼吸を整え、代謝を促しメンタル面でも有効に働きます。まずは「入門・初級」から始めて頂き、それから「簡化 24 式」「32 式剣」など徐々にステップアップしていきますが、太極拳の醍醐味はここからです。

簡単には覚えられません、でも少しずつ少しずつ上達していくのが嬉しくて楽しく、病みつきになります！

当会もさることながら、所属する流派の交流大会では 80 代、90 代の方まで大勢参加されて、華やかな表演服に身を包んで生き生きと活動しています。

健康維持に加え、若さを保つ効能もあることに、改めて気づかされました。長く続けられる趣味を一緒にやってみませんか？



佐倉歩こう会

平成 16 年 4 月設立 会員数 31 名

活動分野：学術・文化・芸術・スポーツの振興

佐倉歩こう会は、平成 16 年に設立された、佐倉市を拠点とするウォーキング団体です。歩け歩け運動の実践を通じて、自然に親しみながら会員相互の健康増進と親睦を深め、日常生活の活性化と健康長寿を目指しています。会員数は 31 名（令和 8 年 4 月現在）で、年齢・性別・居住地を問わず、元気に歩ける方なら誰でも参加できます。

活動の中心となる月例会は、毎月最終水曜日（7、8 月は中止、12 月は第 3 水曜）に開催され、10～15km 前後のコースをゆっくり歩きます。コースは佐倉市内をはじめ、千葉県内や東京都内など多彩で、季節の移ろいを感じながら自然や歴史に触れられる内容が魅力です。参加者の体力に合わせ、途中解散地点を設けるなど無理のない運営も特徴です。会費は年会費 3,000 円（正会員）で、途中入会は月割計算。月例会のみ参加できる臨時会員制度（500 円/回）もあります。現在、新規会員を随時募集しており、健康づくりや仲間づくりを兼ねて気軽に参加できる地域密着型のウォーキング団体として親しまれています。





かぐや姫 憩いのカフェ

令和5年7月設立 会員数 17名

カフェ利用者（参加者会員：40名）

活動分野：こども食堂・福祉

毎月第2・第4 水曜日（ボランティアは9:00～16:00 位まで活動）ミレニアムセンター佐倉にてカフェ利用者は第3・4会議室で12:00～、¥500 デザート付ランチを召し上がってもらっています。

畑で採れた新鮮野菜たっぷりの体にとっても良いメニューです。食後13:30～ 楽しい歴史講話やボッチャ・ふまねっと、みんなで歌おう、災害食作りや防災体験・講話、年3回大ホールでの100人イベントなど開催しています。佐倉あったか食堂にも認定され、皆に優しく美味しい 楽しい食堂です。お待ちしております。



かぐや姫さくら

平成15年4月設立 会員数 19名

活動分野：福祉・まちづくり

KAGU レンジャー隊を発足！

佐倉のまちを明るく楽しいまちにすることを目標に活動しています。

施設慰問や地域イベント出演など太鼓や踊り・歌などの舞台を演じて、皆さんに楽しんでいただいています。只今メンバー募集中です。

練習は、毎週火曜日 10:00～15:00
どなたでも入団可能です。お待ちしております。



サポセンだよりの記事についてのお問い合わせは、下記までお願いします。

佐倉市市民公益活動サポートセンター

〒285-0025

佐倉市鐺木町198-2 レインボープラザ 2階

電話/ファックス：043-484-6686

Eメール：saposen@city.sakura.lg.jp