

仲間を作りたい方、趣味や教養を広げたい方へ

老人クラブ

高齢者が自主的に運営している団体です。活動を通じて生活を豊かにすることを目指しています。

活動内容

各クラブでは、ボランティア活動、文化・教養・趣味活動、スポーツ活動、レクリエーション活動など、さまざまな活動を行っています。

参加方法

各クラブに直接お申し込みください。お住まいの地域にあるクラブの紹介などは、下記で行っています。

詳細 西区保健福祉課 Tel641-2400 内線347



健康体操を行う西町睦会の皆さん▶

(武石会長)「健康に日常生活を送ること、介護保険のお世話にならないことを目標に、仲良く活動しています。
(渡辺さん) クラブに通って、皆さんと勉強したり、会話したりするのが人生の楽しみなんですよ！」



ゲームを楽しむ発寒長寿会の皆さん

いろいろな活動があるので、自分の趣味に合わせて参加できますよ。いつも助け合える楽しいクラブです。一緒に仲間を作りませんか。



発寒長寿会伊藤巖会長

地域交流の場

ふれあい・いきいきサロン

おしゃべりや季節の行事などを通じて地域の交流を深め、閉じこもりや孤立感を解消します。

参加方法

お住まいの地域にあるサロンの紹介などは、下記で行っています。会館や集会所、個人宅などさまざまな場所で開催されており、費用は無料（お茶代などの実費は必要）です。

詳細 西区社会福祉協議会 Tel641-2400 内線451



サロンでおしゃべりをしながらおいしい食事をするのが健康の源です。
お友達も誘いますが、みんな必ず「また来たい」と言ってくれるんですよ。

西野のサロン「たんぽぽ」
申澤陽子さん (79歳)



にぎやかにお昼を楽しむ「たんぽぽ」の皆さん

敬老特集

いつまでも いきいき

いくつになっても明るくいきいきとそのための秘訣の一つは、外へ出て、仲間や趣味、生きがいなど、まだま今月は、高齢の方の活動の場を紹



9/17
(祝)

西健康づくりセンター 敬老の日 特別開館

～65歳以上の方は施設利用料無料～
内容 運動フロア開放、自由参加プログラム、ウォーキング講習ほか
日時 9月17日(祝) 9時～14時。
持ち物 運動靴、65歳以上の方は年齢を証明できるもの。
申込 不要。直接会場へ。

詳細 西健康づくりセンター
(八軒1西1) Tel618-8700

9月
中旬

敬老祝品の贈呈

満100歳を迎える方の長寿をお祝いし、区役所職員が敬老祝品をお届けします。

対象者：9月15日現在、札幌市に住民登録をしている方で、年度内に100歳に到達する方（平成24年度は、明治45年4月1日～大正2年3月31日生まれの方）。

詳細 西区保健福祉課
Tel641-2400 内線343