

厚別南地区 ふれあいいきいき・健康づくりマップ

健康づくり（介護予防）や集いの場をご紹介します！

ご興味のある方はお問い合わせを！

厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483

厚別区介護予防センター大谷地 ☎894-6110

R4.10更新
厚別区介護予防センター大谷地

厚別区社会福祉協議会

- 地域住民同士の支え合い活動やボランティア活動
- 地域のサロン(集いの場)づくりに関することなど、「お互いに支え合うやさしい街づくり」を目指す住民主体の活動を支援しています。



厚別区介護予防センター大谷地

- 高齢者の福祉相談窓口
- 介護予防教室「すこやか倶楽部」の実施
- 地域での健康講話や運動指導、自主活動グループ支援など、みんなで健康づくりをすすめるためのお手伝いをしています。

あつべつご当地体操の紹介

～みんなで楽しく健康づくり～

- 楽笑体操
- あつべつリハメンコ体操
- サッポロスマイル体操

どちらの体操も専門職の方々と協働で制作したもので、子供から大人まで楽しく健康づくりに取り組めます。

詳しくは介護予防センター大谷地へ

【シティアベニュークラブハウス】

- 1 ふれ愛・サロンシティアベニュー

【パークアベニューコミュニティホール】

- 2 老人クラブ りらの会

【大谷地会館】

- 3 老人クラブ 大谷地友和会

【やわらぎ斎場厚別】

- 4 すこやか倶楽部やわらぎ

【コープ野村大谷地】

- 5 はっぴーサロン

【グリーンコーポ大谷地】

- 6 老人クラブ 緑の会
- 7 ハッピークラブ

【キャボ大谷地】

- 9 カーブス札幌大谷地

【パークシティ大谷地マンション管理棟大ホール】

- 10 おおやち元気会

- 11 パークで体操

【ロイヤルコート大谷地ステーション管理棟】

- 12 ひまわり会

【みーちゃん保育園地域交流スペース】

- 13 グループアトム

- 14 みーちゃんサロン

- 15 でかけるかいみーちゃんふまねっと大谷地

【道営大谷地団地集会所】

- 16 しなやかクラブ

【厚別南会館】

- 17 サロンあえ～（転倒予防教室）

- 18 老人クラブ 南旭町しらかば会

- 19 持ち寄りランチ会☆あんしん（休止中）
（厚別南第一町内会）

- 20 厚別南・福まちサロン

【報恩学園】

- 21 あい愛サロン（上野幌中央第一町内会）

【上野幌会館】

- 22 老人クラブ 上野幌双葉会

- 23 かよるんサロン

【厚別南地区センター】

- 24 でかけるかいふまねっと厚別南

【上野幌中央会館】

- 25 すこやか倶楽部上野幌

- 26 さわやかサロン

- 27 老人クラブ 上野幌友愛クラブ

【上野幌ファミリーハイツ集会所】

- 28 サロン・クローバー

- 29 体操クラブ・あじさい

【厚別公園競技場】

- 30 のほろサロン

- 31 各種教室

【平岡生協 2階】

- 32 ジョイフィット札幌平岡公園



【大谷地団地町内会館】

- 33 憩いの家 各種サークル
- 34 楽トレ大谷地

【道営光陽団地集会所】

- 35 すこやか倶楽部光陽団地

- 36 すっきりサロン

【ケアセンターかりぶ上野幌】

- 37 ひまわりサークル

【道営厚別団地集会所】

- 38 のほろふれあいサロン

- 39 あじさいサークル

【梅ヶ丘会館】

- 40 ひばりサロン
（南ひばりが丘町内会）

- 41 梅ヶ丘ふれあいサロン
（梅ヶ丘町内会）

- 42 老人クラブ 梅ヶ丘クラブ

● ふれあいいきいき サロン ● 施設など
● 介護予防教室 ● 老人クラブ
● 自主活動グループ ● 町内会等

諸事情により活動を休止している場合があります
事前にお問い合わせください
介護予防センター大谷地：894-6110