

厚別南地区 ふれあいきいき・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！

ご興味のある方はお問い合わせを！

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 ☎895-2483

厚別区介護予防センター大谷地 ☎894-6110

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

【グリーンコープ大谷地】

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～る（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

【上野幌ファミールハイツ集会所】

28 サロン・クローバー

29 体操クラブ・あじさい

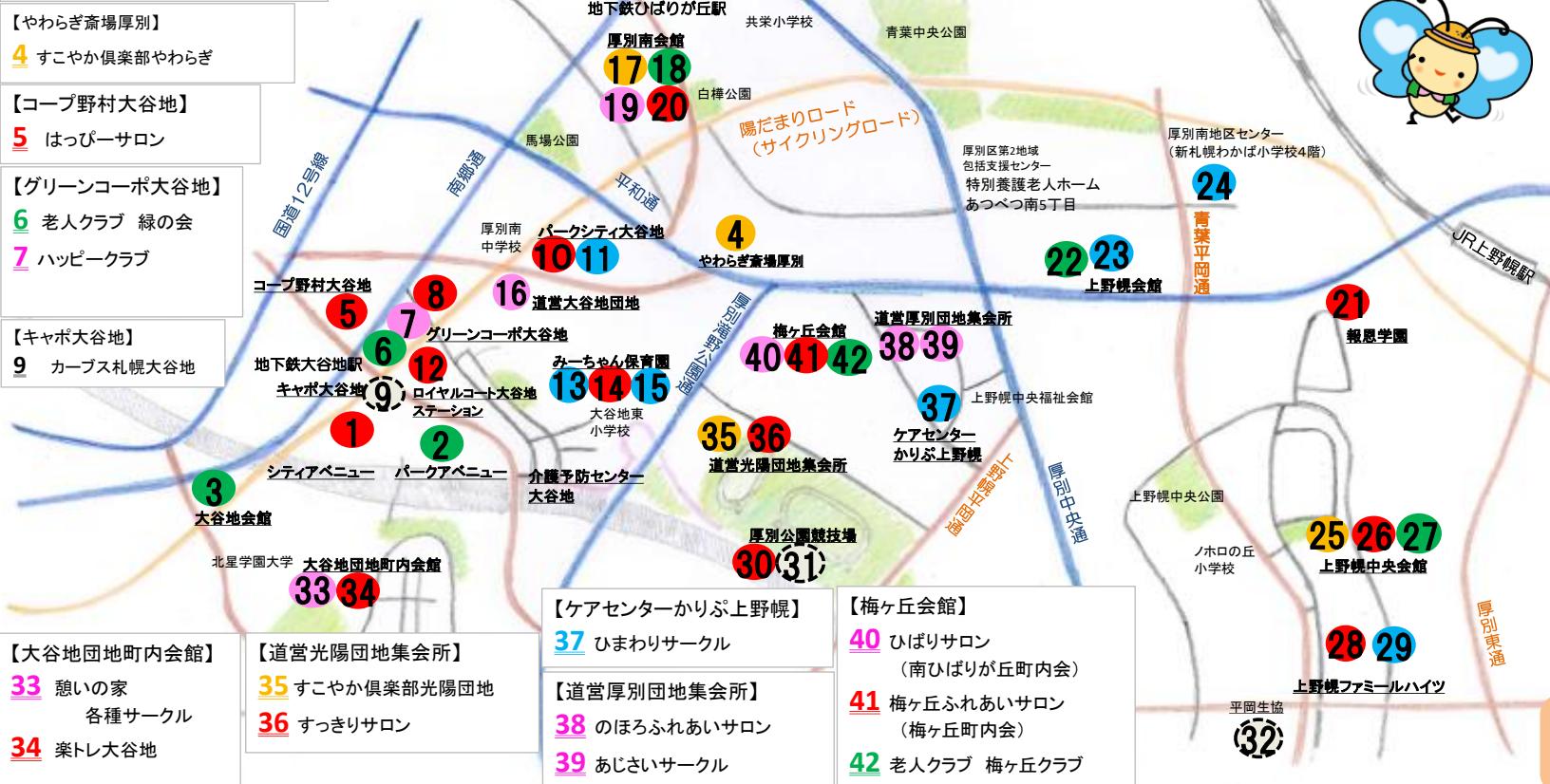
【厚別公園競技場】

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



- ふれあい サロン
- いきいき
- 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