

いきいきシニアの 通いの場マップ

中央区第1エリア

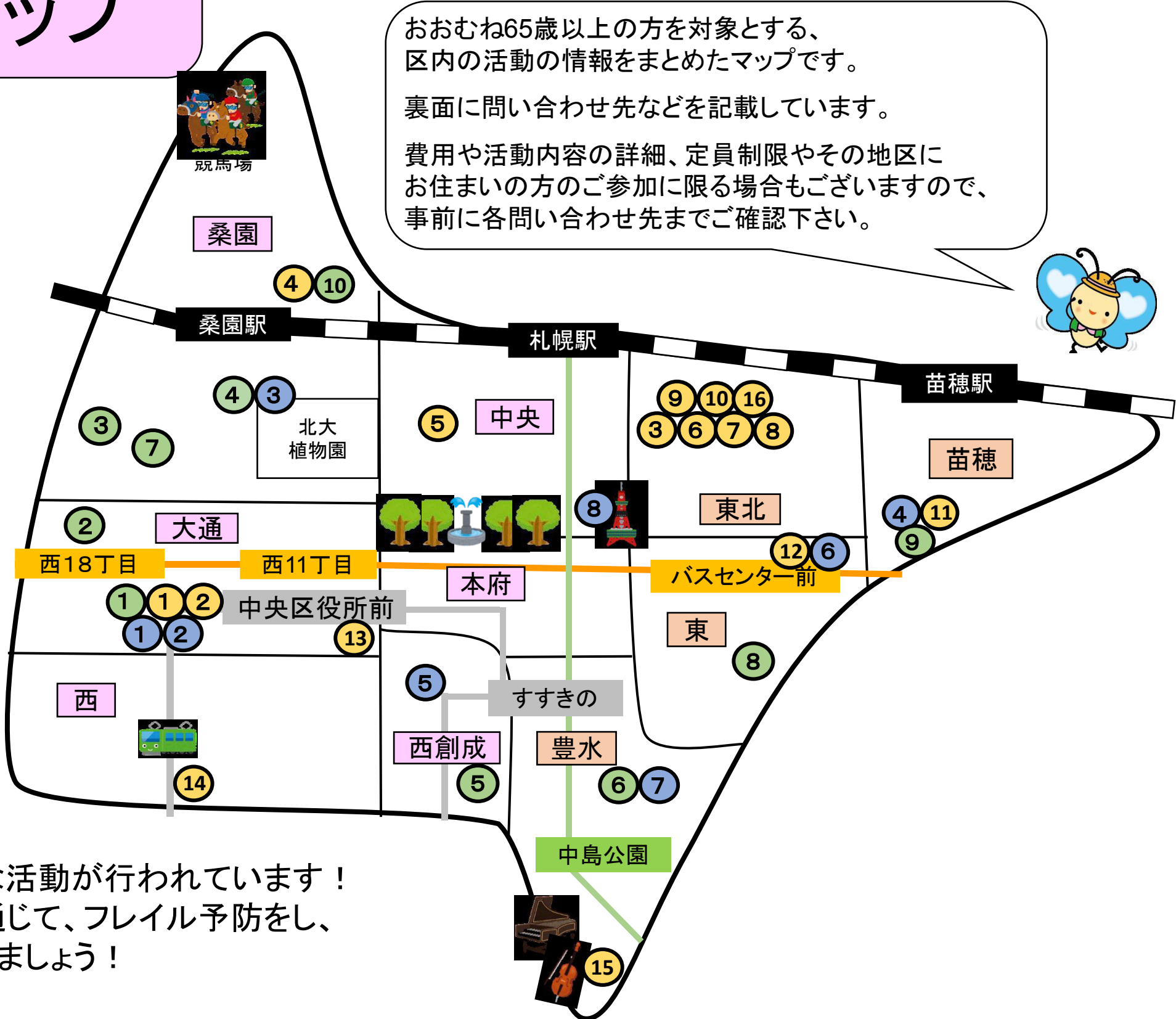
おおむね65歳以上の方を対象とする、
区内の活動の情報をまとめたマップです。
裏面に問い合わせ先などを記載しています。
費用や活動内容の詳細、定員制限やその地区に
お住まいの方のご参加に限る場合もございますので、
事前に各問い合わせ先までご確認ください。



運動自主グループ
地域の方々が自主的に立ち上げ、
運営をしている運動や
健康づくりのための活動です。

ふれあい・いきいきサロン
身近な所で気軽に集まれる交流
の場、居場所として、地域に住む
人々がつながりを持てることを
目指す活動です。

老人クラブ
「健康・友愛・奉仕」活動を基本とし、
仲間と共に健康づくりや
趣味・文化・教養などの、
生活を豊かにする活動です。



地域では様々な活動が行われています！
外出や交流を通じて、フレイル予防をし、
お元気で過ごしましょう！

活動一覧 費用の有無や活動内容の詳細などは、各問い合わせ先までご確認をお願いします。

○ **運動自主グループ**

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	大通健康体操サークルライラック会	南2西15	月曜10:15～	251-0052
②	貯筋クラブ	大通西19	火曜午前	271-1294
③	レインボーサークル	北6西19	水曜午前	271-1294
④	健康づくり教室みんなのフィットネス	北7西15	金曜午前	621-3405
⑤	西創成いきいき運動サークル in イリーゼ札幌中島公園	南8西6	第2・4木曜14:00～	271-1294
⑥	健康増進豊水地区体操教室	南8西2	第2火曜13:00～	521-0204
⑦	ミニ大通サークル	北3西14	木曜14:00～	271-1294
⑧	水仙の会	南3東4	木曜10:30～	777-3000
⑨	なかよしクラブ	北1東10	水曜10:00～	777-3000
⑩	桑園ふれあいサロン	北11西14	木曜14:00～	271-1294

○ **老人クラブ**

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	中央区西地区老人クラブ和老会	南2西15	年数回（不定期）	552-9637
②	大通ふれあいクラブ	南2西15	木曜	090-6444-2005
③	桑園桑の実会	北7西15	木曜，第2・3月曜	616-8383
④	苗穂洋々会	北1東10	木曜	261-2644
⑤	西創成喜楽会	南5西7	第2・4木曜	532-2705
⑥	東福友会	大通東6	毎月8・28日	090-3484-1578
⑦	シニアすこやかクラブ	南8西2	月1回（不定）	080-6088-4030
⑧	中央どんぐりクラブ	北1西2	年数回（不定期）	0133-73-1057

○ **ふれあい・いきいきサロン**

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	シニアサロンひだまり	南2西15	第1水曜10:00～	
②	萌黄会	南2西15	第2・3・4木曜10:00～	
③	スマイルサークル	北2東2	水曜10:00～	
④	サロン グランフォーレ	北11西14	不定期	
⑤	いきいきサロンえいと	北3西7	月7～8回（月・火・木・金）	
⑥	東北恵寿会	北2東2	金曜10:00～	
⑦	ライラックサロン	北2東2	第2木曜13:00～	
⑧	コスモスの会	北2東2	月2回13:00～	281-6113
⑨	ゆうゆうクラブ	北5東2	月4回（火曜日）	中央区社会福祉協議会
⑩	さくらんぼ	北5東2	木曜10:00～	
⑪	サロン・スカイタワー	北1東10	第3金曜10:00～	
⑫	東地区健康増進サロン	大通東6	第1土曜14:00～，第3水曜10:30～	
⑬	すずめの会	南2西10	月1回（第3木曜）	
⑭	秀和おしゃべり茶話会	南7西14	第1金曜13:30～	
⑮	げんき会	南12西1	第4水曜10:00～	
⑯	すずらん	北2東2	金曜10:00～	

介護予防教室の実施、地域の介護予防活動の支援や
介護予防などの相談窓口としての役割も担っています。
気軽にお問い合わせください。

★**介護予防センター**

センター名	担当地区	所在地	電話番号
介護予防センター大通公園	本府,中央, 西創成,大通, 西,桑園	南2西10-1001-5 パールタウン内	271-1294
介護予防センター北一条	東北,東, 苗穂,豊水	宮の森1237-1 宮の森病院内	777-3000

中央区公式ホームページでは、
介護予防に関する情報をまとめているのでご覧ください！

アクセスはこちらから👉



中央区マスコットキャラクター
「中ウオーくん」