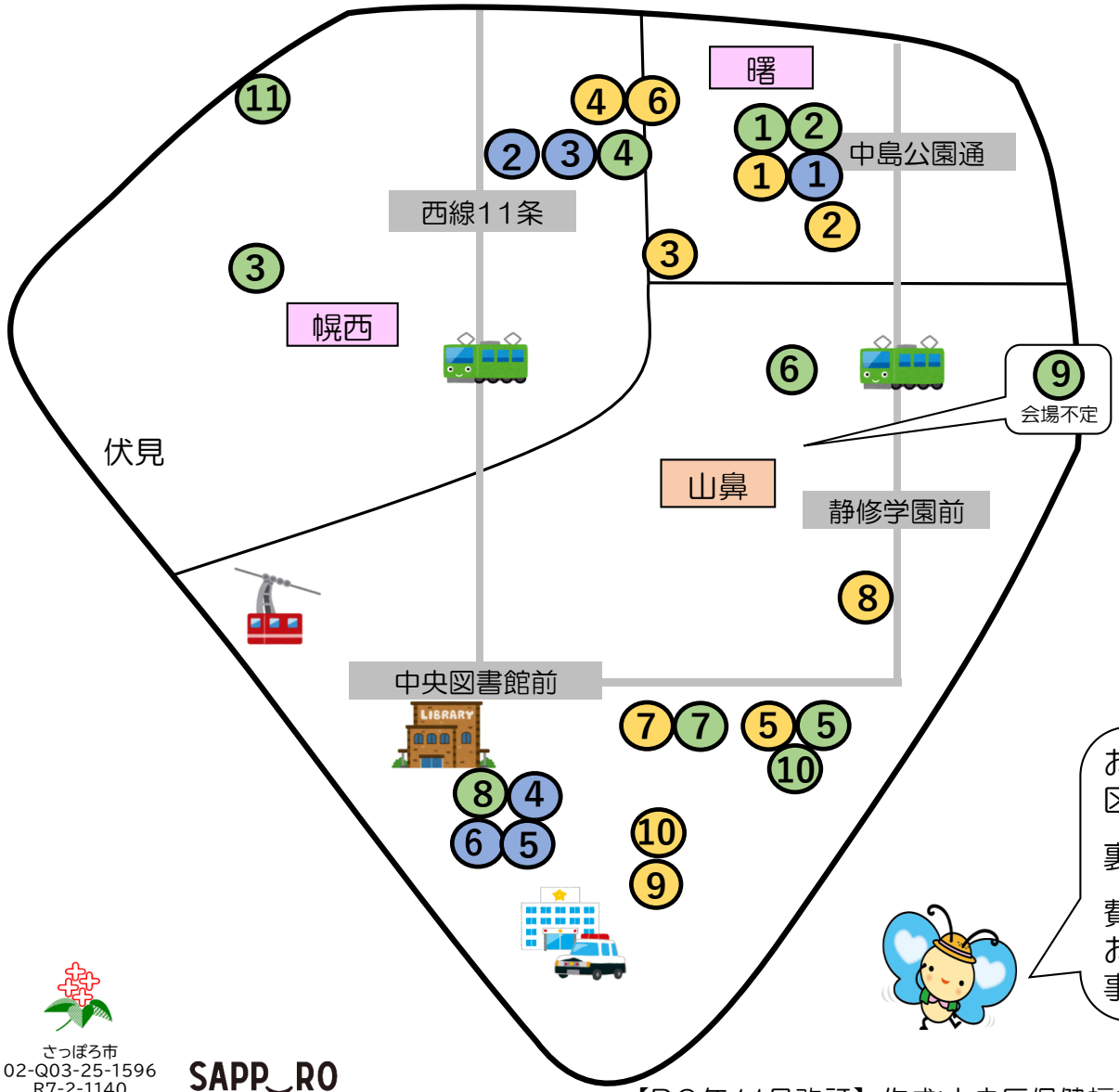
いきいきシニアの通いの場マップ

中央区第3エリア

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！



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。

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下さい。

さっぽろ市
02-Q03-25-1596
R7-2-1140

SAPPORO

【R６年11月改訂】作成:中央区保健福祉課　協力:中央区6介護予防センター・中央区社会福祉協議会

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	曙いきいきクラブ	南11西10	月2回金曜14:00～	070-6602-6933
②	ワンチーム曙	南11西10	月2回木曜10:00～	633-6055
③	ひだまりの会	南14西18	第4木曜14:00～	688-6627
④	リラの会	南11西14	月1回10時または13時半～	633-6055
⑤	すこやか筋トレサークル	南23西10	第1･3水曜10:00～	532-6110
⑥	かしわマンデーサークル	南15西8	第2･4月曜10:00～	532-6110
⑦	サンタウントレーニンググループ	南23西12	金曜10:00～	532-6110
⑧	スマイルこもれび運動サークル	南24西13	月3回火曜9:30～	532-6110
⑨	勝手ウォーキング	不定	第1月曜9:30～	532-6110
⑩	やまはなサークル	南23西10	第2･4月曜13:30～	532-6110
⑪	げんきクラブ	南9西18	第1月曜10:00～	633-6055

○ 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	曙お茶の間「わきあいあい」	南11西10	第2･4月曜10:00～	281-6113 中央区社会福祉協議会
②	サロン・みんなの椅子	南13西9	第2･4金曜13時～	
③	地域交流スペース「らくら」	南14西12	不定期開催	
④	わいわい・サロン　おしゃべりの部屋	南9西13	第2火曜11:00～	
⑤	いきいきサロン「ホップ」	南23西10	月2回10:00～	
⑥	きたパレス手作りカフェ「てくてく」	南9西11	第3日曜13:00～	
⑦	サンワ会	南23西12	月3回月曜10:00～	
⑧	おしゃべりサロン	南19西7	第3木曜10:00～	
⑨	ひまわり	南27西12	第2･4土曜12:30～	
⑩	北こぶし	南26西12	第3木曜13:00～	

○ 老人クラブ

	グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
①	曙和朗会	南11西10	第1･3･4木曜	531-2467
②	幌西長栄会	南11西14	金曜	551-0296
③	幌西六喜クラブ	南11西14	第1･2･3･4木曜	561-5563
④	山鼻和楽会	南24西13	第1･3火曜	561-6761
⑤	伏見若葉会	南24西13	第1･3土曜	090-9751-6698
⑥	シニアクラブ「サンライズ」	南24西13	第２火曜･第4木曜	090-5228-5458

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ますのでご覧ください！

アクセスはこちらから☞

中央区マスコットキャラクター
「中ウォークん」

★介護予防センター

センター名	担当地区	所在地	電話番号
介護予防センター曙・幌西	曙，幌西	円山西町4-3-20 西円山敬樹園内	633-6055
介護予防センター旭ヶ丘	山鼻	旭ヶ丘5-6-51	532-6110

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。