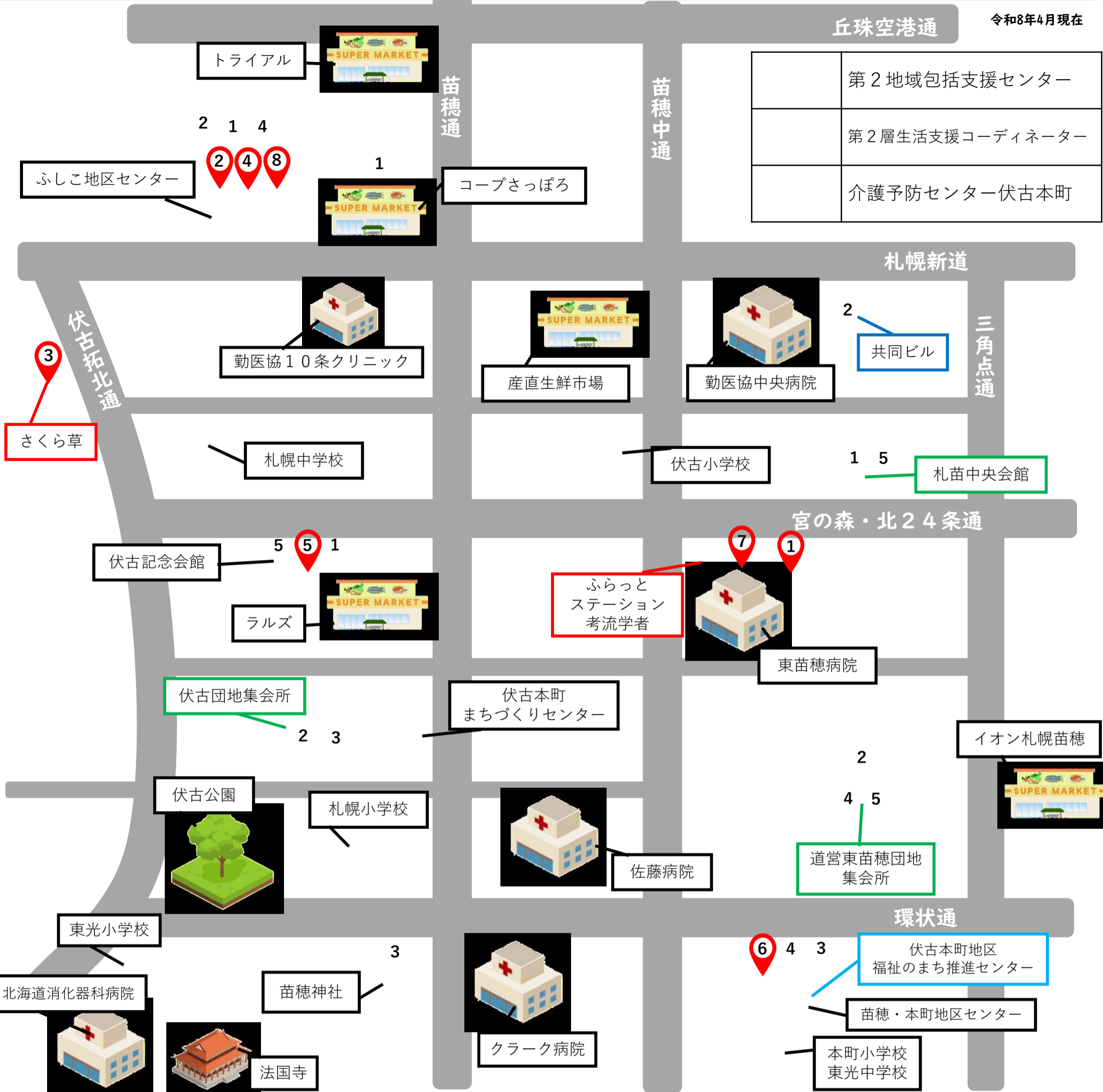


2026伏古本町いきいきスマイルシニアマップ

令和8年4月現在



	第2地域包括支援センター
	第2層生活支援コーディネーター
	介護予防センター伏古本町

介護予防教室	①伏古記念会館	伏古7条2丁目
	②ふしこ地区センター	伏古11条3丁目
	③苗穂神社社務所	本町2条3丁目
	④苗穂・本町地区センター	本町2条7丁目
	⑤東苗穂道営住宅集会所	東苗穂1条2丁目

老人クラブ	①明水会	伏古11条3丁目
	②伏古老人クラブ	伏古3条4丁目
	③本町老盛会	本町2条7丁目
	④東苗穂生きがいクラブ	東苗穂1条2丁目
	⑤和陽会	東苗穂4条1丁目

相談会 体操サロン	①ちょこっと茶屋 (相談・測定会)	コープさっぽろ 新道店 伏古11条3丁目
	②ほっと元気ふしこ	東苗穂5条1丁目

 サロン 気軽に 集まれる 憩いの場	①華想会	東苗穂3条1丁目カフェあかり
	②ふれあい喫茶	伏古11条3丁目
	③茶屋笑顔 (共栄西町内会)	北26条東22丁目
	④共栄東町内会 ふれあいきいきサロン	伏古11条3丁目
	⑤サロンくつろぎ	伏古7条2丁目
	⑥さわやかサロン	本町2条7丁目
	⑦ふらっとステーション考流学者	東苗穂3条1丁目
	⑧おしゃべりサロン(東伸町内会)	伏古11条3丁目

自主体操 サークル	①すこやか健康体操会 (札苗中央町内会)	札苗中央会館 東苗穂4条1丁目
	②のん体クラブ	東苗穂道営住宅集会所 東苗穂1条2丁目
	③伏古団地集いの場 (伏古団地自治会)	伏古集会所 伏古3条4丁目
	④ふしこGYMU	伏古11条3丁目
	⑤歩こう会	伏古7条2丁目

【お問い合わせ先・開催日程】

介護予防教室	①伏古記念会館	伏古7条2丁目	第2・4月曜日 10:00～	【お問い合わせ】 介護予防センター 伏古本町 781-1100
	②ふしこ地区センター	伏古11条3丁目	第2・4水曜日 14:00～	
	③苗穂神社社務所	本町2条3丁目	第2火曜日 10:00～	
	④苗穂・本町地区センター	本町2条7丁目	第3水曜日 10:00～	
	⑤東苗穂道営住宅集会所	東苗穂1条2丁目	第4木曜日 13:30～	

老人クラブ	①明水会	伏古11条3丁目	活動随時開催 (要確認)	【お問い合わせ】 札幌市 老人クラブ連合会 614-0153 781-1100
	②伏古老人クラブ	伏古3条3丁目	第1・3火曜日 10:00～	
	③本町老盛会	本町2条7丁目	第2・4月曜日	
	④東苗穂生きがいクラブ	東苗穂1条2丁目	第2・4火曜日 11:00～	
	⑤和陽会	東苗穂4条1丁目	8の付く日 10:00～	

相談会 体操サロン	①ちょこっと茶屋 (相談・測定会)	コープさっぽろ 新道店 伏古11条3丁目	毎月第2木曜日 10:00～11:30	イートインコーナー にて開催
	②ほっと元気ふしこ	東苗穂5条1丁目	第1・3木曜日 14:00～15:00	申込制 786-5588

 サロン 気軽に 集まれる 憩いの場	①華想会	東苗穂3条1丁目 カフェあかり	月1回程度 (不定期)	【お問い合わせ】 東区社会福祉協議会 741-6440
	②ふれあい喫茶	伏古11条3丁目	第4月曜日 13:30～	
	③茶屋笑顔 (共栄西町内会)	北26条東22丁目	第3金曜日 13:00～	
	④共栄東町内会 ふれあいいきいきサロン	伏古11条3丁目	最終水曜日 13:00～	
	⑤サロンくつろぎ	伏古7条2丁目	第3水曜日 13:30～	【お問い合わせ】 介護予防センター 伏古本町 781-1100 788-6102 781-1100
	⑥さわやかサロン	本町2条7丁目	第3火曜日 13:30～	
	⑦ふらっとステーション考流学舎	東苗穂3条1丁目	月～金曜日 13:00～	
	⑧おしゃべりサロン(東伸町内会)	伏古11条3丁目	第4金曜日 13:00～	

自身体操 サークル	①すこやか健康体操会 (札苗中央町内会)	札苗中央会館 東苗穂4条1丁目	第1・3金曜日 10:00～	【お問い合わせ】 介護予防センター 伏古本町 781-1100
	②のん体クラブ	東苗穂道営住宅集会所 東苗穂1条2丁目	第2・4金曜日 10:00～	
	③伏古団地集いの場 (伏古団地自治会)	伏古集会所 伏古3条3丁目	第2・4金曜日 10:00～	
	④ふしこGYMU	ふしこ地区センター 伏古11条3丁目	ほぼ毎週日曜日 10:00～	
	⑤歩こう会	伏古記念会館 (集合) 伏古7条2丁目	第1・3月曜日 10:00～	

	東区第2地域包括支援センター	本町2条5丁目7-10	781-8061
	東区第2層生活支援コーディネーター	東苗穂3条1丁目2-22	0120-800-482
	東区介護予防センター伏古本町	伏古7条3丁目1-33	781-1100