

サロン・サークル名	開催日	時間
社協登録サロン	⑥元村タッピークラブ	毎週木曜日 13時30分～15時
	⑦サロン・リード	毎週火曜日 13時30分～15時
自主サークル	②元町GOGOクラブ	第2・3・4水曜日 13時30分～15時
	④さわやか元町	第1・2・3金曜日 13時30分～15時
	⑧絆	第2・4水曜日 14時～15時
	⑨はつらつ元町	毎週木曜日 10時～11時30分
	①元町スマイル	第1・3水曜日 10時～11時30分
	⑪ハートフル3区	毎週火曜日 10時～11時30分
	⑫タッピーフレンズ	毎週火曜日 10時～11時30分

元町すこやかマップ

教室名	場所
アンチエイジング スクール	②元町北東会館（北21条東17丁目1-1） ③元町中央会館（北24条東19丁目2-17）
すこやか倶楽部	①元町北27条会館（北27条東19丁目7-2） ③元町中央会館（北24条東19丁目2-17） ④元町会館（北20条東20丁目6-22）
「男」のアンチエイジング	⑥元村公園会館（北28条東18丁目1-22）
元町脳活サロン	③元町中央会館（北24条東19丁目2-17）

札幌市東区 介護予防センター元町

体を動かし、脳を活性化！心と体のアンチエイジング！！

介護予防センター元町はお歳を重ねた皆さんの相談窓口です

※介護予防センター元町の事業は札幌市からの委託で実施されています。

介護予防とは～健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。そして介護が必要な方でも、悪化させないようにすることも介護予防になります。

介護予防センター元町では転倒予防、認知症予防、閉じこもり・うつ予防、栄養改善、口腔ケアなどを軸にアンチエイジングスクール（介護予防教室）や、すこやか倶楽部等の事業を開催しています。

また、元町地区で定着した「タッピー体操」を軸に地域で主体的に活動している「自主サークル」への参加も促しています。

これらの活動を通して元町地区の皆さんが、心も体も「元気」でいられるお手伝いをしています。そして、このマップは皆さんの活動の幅を広げて頂くために用意したものです。気になる活動先が見つかったら、遠慮なく当センターまで連絡して下さい。

介護予防センターや地域活動と繋がり、より一層健康維持に心掛けてステキなシルバーライフを送って下さい。

あなたも介護予防の扉を開けてみませんか。
各会場の場所や地図は裏面をご覧ください。



介護予防センター元町は

お歳を重ねた皆さんが住み慣れたまちで
いきいきと自分らしく暮らすための相談窓口です。
加齢による様々な生活機能低下のサインを見つけ、
解決につながるお手伝いをします。

こんなとき
どうしたらいいの・・・は **独りで悩まず、まず相談**

お気軽にご相談下さい メールでの相談も受付ます

介護予防センター元町 ☎784-0808まで

✉ n.kobayashi@aiwafukusikai.or.jp

QRコードからも
メールを送信
できます



- ★ 介護予防センター元町
- 予 予防センター事業
- 老 老人クラブ
- サ サロン・サークル・教室
- 子 子育てサロン
- 会館・サロン・サークル開催場所

①元町北27条会館

- 予 すこやか倶楽部
- 老 元町喜多クラブ
- サ 元町スマイル
- サ 健康づくりサークル
- 子 チェリーランド

③元町中央会館

- 予 すこやか倶楽部
- 予 アンチエイジング
- 予 元町脳活サロン
- 老 元町豊友会
- 老 元町竹屋クラブ
- サ 絆

⑪3区集会所

- サ ハートフル3区

⑫元町児童会館

- サ タッピーフレンズ
- 子 子育てサロン

④元町会館

- 予 すこやか倶楽部
- 老 元町寿楽会
- 老 フレンドリー開成
- サ さわやか元町
- サ 水曜ウォーキング
- 子 タッチキッズ

⑦サロン・リード

- サ サロン・リード

⑥元村公園会館

- 予 「男」のアンチエイジング
- 老 元村気楽会
- サ 元村タッピークラブ
- 教 リズム体操
- 子 キャロッピーキッズ

②元町北東会館

- 予 アンチエイジング
- 老 めぐみ友愛会
- サ 元町GOGOクラブ

⑨元町南児童会館

- サ はつらつ元町
- 子 子育てサロン

2025年3月発行

お問い合わせは・・・独りで悩まず、まず相談

札幌市東区介護予防センター元町 ☎ 784-0808

＝元町地区のサロン・サークル紹介＝

元町地区で活動しているサロンやサークルでは「みんなのタッピー体操」を中心に、気軽に取り組める運動なども行っています。運動の後には、皆さんでお茶を飲みながら楽しくお話をしているところもあります。タッピー体操以外にもセラバンドやフィットネスボール運動などのメニューがあります。尚、会場の広さによって参加の意向に沿えない場合がございます。詳しくは、予防センター（☎784-0808）にお問合せ下さい。

元村タッピークラブ （社協登録サロン）

場所：元村公園会館（北28条東18丁目1-22）
開催日：毎週木曜日
時間：13：30～14：30 参加人数：20名前後
※有志開催（毎週月曜日13：30～14：30 毎回100円必要）

元町北地区7町内会協議会の主導で行う「健康づくりと見守り力のパワーアップ」をコンセプトに平成29年にスタートしたサークルです。タッピー体操を熟知したタッピーサポーターが多く在籍しているのも特徴。タッピー体操を軸にサッポロスマイル体操、セラバンド運動なども取り入れる他にも、簡単なダンスで交流も深めています。この地区の資源となり社交場となった「元村タッピークラブ」です。

元町GOGOクラブ

場所：元町北東会館（北21条東17丁目1-1）
開催日：第2・3・4水曜日
時間：13：30～15：00 参加人数：15名前後

平成29年にスタートしたサークルです。元町地区どこの町内会の方でも参加OKです。日興美装（株）さんのご協力を頂き、第2・3・4水曜日、北東会館で元気に活動中。また月に1回別会場でカラオケもやってます。メインメニューはタッピー体操とセラバンド運動で思いっきり第2の青春を謳歌する「元町GOGOクラブ」です。

サロン・リード （社協登録サロン）

場所：サロン・リード（北19条東18丁目4-5）
開催日：毎週火曜日
時間：13：30～14：30 参加人数：10名前後

平成30年に立ち上がったサークルです。タッピー体操を通しての健康づくりは、もちろん茶話会が充実。最近ではモルックも定期的に楽しむようになりました。「モルックって何？」「モルックした～い！」方は是非「サロン・リード」へ。

さわやか元町

場所：元町まちづくりセンター（元町会館：北20条東20丁目6-22）
開催日：第1・2・3金曜日（要確認）
時間：13：30～14：30 参加人数：25名前後

平成30年に立ち上がったサークルです。元町まちづくりセンターでタッピー体操を軸に運動を行っています。一生懸命に体操や筋力アップ運動をしていますが、それ以外に皆さんとのおしゃべりも外せません。このプログラム？を目当てに来る方も多くいます。茶話会も行われるようになりました。世間話を通して地域の皆さんとの繋がりを大切にしている「さわやか元町」です。

絆

場所：元町中央会館（北24条東19丁目2-17）
開催日：第2・4水曜日
時間：14：00～15：00 参加人数：15名前後

平成30年に立ち上がった元町北町内会が主導で活動しているサークルです。アクティブに活動している「絆」は運動に一生懸命なのはもちろん、コミュニケーションもとっても大切にしているサークルです。まさしく「絆」がコンセプト。みんなのお越しをお待ちしています。

はつらつ元町

場所：元町南児童会館 体育室（北16条東16丁目2-1）
開催日：毎週木曜日
時間：10：00～11：00 参加人数：15名前後

令和元年に立ち上ったサークルです。元町南児童会館の体育館が活動拠点。元町1区町内会が中心となって活動をしています。タッピー体操を軸にセラバンドを用いた筋力アップ運動も積極的に取り入れ、終始明るい雰囲気にも包まれています。会場は地下鉄環状通東駅から数分のところにあり、運動後の素敵なランチ・タイム環境も楽しみな「はつらつ元町」です。

元町スマイル

場所：元町北27条会館（北27条東19丁目7-2）
開催日：第1・3水曜日
時間：10：00～11：00 参加人数：15名前後

令和元年に立ち上ったサークルです。元町4区町内会が中心に活動しています。タッピー体操やセラバンドを使った筋力アップ運動も行っています。月2回の活動ですが、参加する皆さん方は運動以外の「井戸端会議」も楽しみで、毎回欠かさず訪れる参加者の気持ちを掴んで離さない「元町スマイル」です。

ハートフル3区

場所：元町3区集会所（北23条東23丁目1-4）
開催日：毎週火曜日
時間：10：00～11：00 参加人数：15名前後

令和2年に立ち上ったサークルです。3区に住む皆さんの心のよりどころが「ハートフル3区」。3区集会所で元気に活動中です。タッピー体操を含む様々な運動だけではなく、心の元気を底上げすることをモットーに活動している地域に優しい「ハートフル3区」です。

タッピーフレンズ

場所：元町児童会館（北21条東18丁目5-1）
開催日：毎週火曜日
時間：10：00～11：00 参加人数：25名前後

令和3年に立ち上ったサークルです。元町団地自治会の主導で活動しています。地域の皆さんから「近くて広い会場」と喜ばれています。そして参加者が多く特徴として「男性が多い」ことです。だから女性はもちろん、男性も心おきなく運動やコミュニケーションを楽しんでいます。

お問い合わせは・・・独りで悩まず、まず相談
札幌市東区介護予防センター元町

☎784-0808

