

シニアのための 苗穂東地区 つどいの場

2026年4月現在

老人クラブ

サロン

住民主体の
自主グループ
(体操有り)

すこやか倶楽部
(介護予防教室)

「すこやか倶楽部」
場所:むつみ会館
開催日:木曜日(不定期)月1回
開催時間 13:30~14:45
対象者:苗穂東地区・鉄東地区にお住まいの方
参加費:無料
主催:介護予防センターなえぼ

「タッピーさわやかサークル」
場所:苗穂中央会館
開催日:火曜日(不定期)月1回
開催時間 13:30~14:30
対象者:どなたでも
参加費:年会費2,400円
(1回あたり200円)

「すこやか倶楽部」
場所:苗穂中央会館
開催日:火曜日(不定期)月1回
開催時間 13:30~14:45
対象者:苗穂東地区・鉄東地区にお住まいの方
参加費:無料
主催:介護予防センターなえぼ

LIXIL西棟 北8条東10丁目1-1

むつみ会館 北12条東15丁目1-15

苗穂中央会館 北6条東19丁目1-5

「アクティブシニアサークル」
場所:LIXIL西棟1階セミナールーム
開催日:水曜日(不定期)月2回程度
開催時間 10:00~10:40
対象者:シニア男性 参加費:無料
※状況により場所の変更有

「いきいきすこやか会」
場所:道営苗穂グリーン団地集会室
開催日:毎月第2土曜日
開催時間 10:00~14:00
対象者:道営苗穂グリーン団地住民
参加費:200円程度
※状況によって変更する場合有

道営苗穂グリーン団地
苗穂町9丁目

瑞穂会館 苗穂町13丁目2-12

「瑞穂福寿会」
場所:瑞穂会館
開催日:毎月1日
開催時間 13:00~14:00
対象者:瑞穂町内会にお住まいの方
(その他の地区応相談)
年会費:2,000円

「すこやか倶楽部」
場所:瑞穂会館
開催日:月曜日(不定期)月1回
開催時間 14:00~15:15
対象者:苗穂東地区・鉄東地区にお住まいの方
参加費:無料
主催:介護予防センターなえぼ

【お問い合わせ】

札幌市東区介護予防センターなえぼ
住所:札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階
受付時間 8:45~17:15(土・日・祝除く)
電話:011-782-7010

活動休止や開催条件が変更している場合があります。
見学や参加をご希望の際は、介護予防センターなえぼへ
お問合せください。



「タッピーわらしべ園」
場所:わらしべ園
(苗穂町3丁目2-37)
開催日:第2・4木曜日
開催時間 10:00~11:00
対象者:どなたでも
参加費:無料

「タッピーハッピー」
場所:イリス苗穂 1階レストラン
(北5条東10丁目16-1)
開催日:第2・4木曜日
開催時間 13:15~14:15
対象者:どなたでも
参加費:無料

59会ロイヤル
ごじょうN
パシフィック北5

サーム北7条

メゾドルチェ北10条

晃苗

西棟 LIXIL

アリオ札幌

ロピア北5条

伏古

イリス
苗穂

苗穂駅

わらしべ園

苗穂町自治会

瑞穂

紀穂

苗穂第2

道営第2グリーン団地

市営苗穂団地

道営苗穂グリーン団地

希望公園

JR苗穂

アークス

苗穂東

苗穂町3

苗穂町4

苗穂町5

苗穂町6

苗穂町7

苗穂町8

苗穂町9

苗穂町10

苗穂町11

苗穂町12

苗穂町13

苗穂町14

苗穂町15

苗穂町16

苗穂町17

苗穂町18

苗穂町19

苗穂町20

苗穂町21

苗穂町22

苗穂町23

苗穂町24

苗穂町25

苗穂町26

苗穂町27

苗穂町28

苗穂町29

苗穂町30

苗穂町31

苗穂町32

苗穂町33

苗穂町34

苗穂町35

苗穂町36

苗穂町37

苗穂町38

苗穂町39

苗穂町40

苗穂町41

苗穂町42

苗穂町43

苗穂町44

苗穂町45

苗穂町46

苗穂町47

苗穂町48

苗穂町49

苗穂町50

苗穂町51

苗穂町52

苗穂町53

苗穂町54

苗穂町55

苗穂町56

苗穂町57

苗穂町58

苗穂町59

苗穂町60

苗穂町61

苗穂町62

苗穂町63

苗穂町64

苗穂町65

苗穂町66

苗穂町67

苗穂町68

苗穂町69

苗穂町70

苗穂町71

苗穂町72

苗穂町73

苗穂町74

苗穂町75

苗穂町76

苗穂町77

苗穂町78

苗穂町79

苗穂町80

苗穂町81

苗穂町82

苗穂町83

苗穂町84

苗穂町85

苗穂町86

苗穂町87

苗穂町88

苗穂町89

苗穂町90

苗穂町91

苗穂町92

苗穂町93

苗穂町94

苗穂町95

苗穂町96

苗穂町97

苗穂町98

苗穂町99

苗穂町100