

身近な場所で健康づくりしませんか？

北栄地区通いの場マップ

令和8年4月
更新版

◆通いの場の主な内容をマークで示しています。ご自分に合う通いの場を探してみましょう！◆



介護予防教室



タッピー体操など
運動全般



おしゃべり
茶話会など
交流

場所:北32条会館
東区北32条東2丁目1-31

 <すこやか倶楽部>1階
日時:第3水曜 10時~11時
体操や講話など毎月内容が異なります
*参加費 無料

【おしゃべりカフェ】2階
日時:第1月曜 10時~11時30分

*参加費月100円

【サロンはまなす会】2階
日時:第2・4水曜 13時~15時

*参加費1回 200円

【スマイルホーム健康体操サークル】
日時:第1木曜 10時~11時
場所:スマイルホーム北31条 2階
東区北31条東1丁目1-1

*参加費無料

場所:北栄町内みどり会館1階
東区北27条東1丁目2-2

 <すこやか倶楽部>
日時:偶数月 第1火曜 10時~11時
体操や講話など毎回内容が異なります
*参加費 無料

【栄寿クラブ(老人クラブ)】
日時:偶数月 第4日曜 12時~15時
※変更の可能性有り
*参加費1回 200円

【元気サロンたっぴー】
日時:第1・2・3水曜 13時~15時
場所:To.Ward きたその103
東区北24条東5丁目3-10

*参加費1回 200円

【北栄転ばん塾】
日時:第1・3 木曜 14時~15時
※第1・3金曜の場合もあります
場所:さっぽろ地域生活支援センター1階
東区北22条東6丁目1-15

*参加費 月500円



<転倒予防教室>

日時:第2・4水曜 10時~11時
場所:北栄会館 1階

東区北25条東7丁目3-18
タッピー体操やセラバンド体操などを行います
*参加費 無料

他者との交流や適度な運動は、心身の健康づくりにつながり、認知症予防に効果があると言われています。
住み慣れたまちで、いつまでもお元気で暮らせるよう「通いの場」に出かけてみませんか？

参加を希望される方は、事前に下記までお問合せ下さい。

【お問い合わせ】〈札幌市一般介護予防事業〉
介護予防センター北栄 ☎751-1294
(平日8:45~17:15)



介護予防センター北栄
ホームページはこちら

