



# 栄東地区・丘珠地区シニアの健康づくりマップ



※R7.4.1現在、介護予防センター栄・丘珠が支援している教室・サークル・サロン・老人クラブを掲載。

## 高齢者の相談窓口

※介護や福祉などさまざまな制度や地域のサービスについての相談をお受けする総合相談支援窓口です。

④ 東区第3地域包括支援センター  
北45条東15丁目3-15  
サンシャインビル2階  
☎722-4165

## 介護予防教室

※介護予防センターが開催するおおむね65歳以上を対象とした教室です。介護予防センター栄・丘珠では、タッピー体操・脳トレ等を通して転倒予防・認知症予防等に取り組んでいます。参加費は無料です。

①すこやか倶楽部 東老人福祉センター  
日 時：第1火曜日10:00～11:30  
住 所：北41条東14丁目1-1  
持ち物：利用登録証・上靴・タオル・飲み物  
※令和7年4月、日の丸会館から会場変更

②頭と体の健康づくり教室 栄緑小学校  
日 時：第3木曜日10:00～11:30  
住 所：北51条東10丁目1-1  
持ち物：上靴・タオル・飲み物

③すこやか倶楽部 丘珠ふれあいセンター  
日 時：第1水曜日10:00～11:30  
住 所：丘珠町183-2  
持ち物：上靴・タオル・飲み物

④すこやか倶楽部 丘珠新栄団地町内会館  
日 時：偶数月第1木曜日10:00～11:30  
住 所：北丘珠4条2丁目1-10  
持ち物：上靴・タオル・飲み物

⑤すこやか倶楽部 丘珠みづほ会館  
日 時：奇数月第2金曜日10:00～11:30  
住 所：北丘珠2条2丁目5-10  
持ち物：上靴・タオル・飲み物

## サークル・サロン・老人クラブ

②太陽  
日 時：第2水曜日10:00～12:00  
場 所：東老人福祉センター2階 大広間（北41条東14丁目1-1）  
内 容：身体のメンテナンス、持ち物：フェイスタオル・バスタオル・飲み物

⑥わかば会  
日 時：第2水曜日13:00～14:30  
場 所：東老人福祉センター2階 大広間（北41条東14丁目1-1）  
内 容：タッピー体操・脳トレ 等、持ち物：各種教本・タオル・飲み物

⑦さんさん健康教室  
日 時：第2火曜日10:00～11:30、第4水曜日13:00～14:30  
場 所：栄地区センター1階 体育室（北36条東8丁目1-25）  
内 容：タッピー体操・脳トレ 等、持ち物：上靴・タオル・飲み物

⑧さんさん健康教室 モルック部  
日 時：第4水曜日14:30～16:00  
場 所：栄地区センター1階 体育室（北36条東8丁目1-25）  
内 容：モルック ゲーム・ルール勉強会、持ち物：上靴・タオル・飲み物

⑨栄新和町内会 老人クラブ栄輪会  
日 時：第2火曜日10:15～14:00、第4水曜日10:15～12:00  
場 所：栄新和町内会館2階（北48条東10丁目3-8）  
内 容：ラジオ体操・カラオケ・リズムダンス・食事会 等  
持ち物：上靴・タオル・飲み物

⑩健康講座こもれびの会  
日 時：第3月曜日13:30～15:00（日程変更あり、栄町町内会の方のみ）  
場 所：ケアセンター栄町 4階コンベンションホール（北47条東17丁目1-1）  
内 容：タッピー体操・脳トレ・レクリエーション 等  
持ち物：タオル・飲み物、参加費：1回100円

⑪道営住宅栄町団地 老人クラブ幸友会（栄町団地居住者のみ）  
日 時：第3日曜日10:00～12:00  
場 所：道営住宅栄町団地 集会室（北43条東17丁目1-12）  
内 容：タッピー体操・脳トレ 等  
持ち物：上靴・タオル・飲み物

⑫サロンもみじ+α  
日 時：第2・4木曜日10:00～11:30  
場 所：栄ヶ丘会館 1階（北36条東21丁目6-11）  
内 容：茶話会・タッピー体操・脳トレ・手芸・ダンス 等  
持ち物：タオル・飲み物、参加費：1回100円

⑬お元気シニアの会  
日 時：第2・第4月曜日14:00～15:00  
場 所：丘珠新栄会館（北丘珠4条2丁目1-10）  
内 容：タッピー体操・脳トレ・お楽しみ会 等  
持ち物：上靴・タオル・飲み物、参加費：1回100円

⑭みんなの通いの場  
日 時：第1火曜日（または第3火曜日）10:00～11:30  
場 所：栄南中学校 格技室（北36条東16丁目1）  
内 容：タッピー体操・脳トレ 等  
持ち物：上靴・タオル・飲み物、参加費：1回100円

## マップのお問い合わせ先

⑯介護予防センター栄・丘珠  
北43条東16丁目1-10  
パレス・ロイヤルV 503

☎780-5512