

2026年4月現在

このマップについてのお問い合わせ

札幌市東区

介護予防センター北光

住所：札幌市東区北17条

東5丁目2-5 大友恵愛園内

TEL:011-752-6110

老人クラブ

おおむね60歳以上の方が「健康・友愛・奉仕」活動を基本に、健康づくりや趣味活動を行います。

※開催日は、内容により異なる場合がありますので、お問い合わせください。

①五條クラブ

場所：北18条東5丁目(北光会館)

②美香保クラブ

場所：北18条東5丁目(北光会館)

③美香クラブ

場所：北17条東12丁目(美香保集会所)

サロン

身近な地域で暮らす住民どうしが集まって茶話会や趣味活動等で交流を行っています

①サロン手さぐりの会 **マンション住民限定**

場所：北12条東9丁目(道住2号棟集会所)
開催日：日曜日(不定期)(10:00~12:00)

②サロンほぷらの家

場所：北13条東6丁目(ほぷらの家)
開催日：第2金曜日(11:00~15:00)

③サロンにじ **北光第7分区住民限定**

場所：北14条東8丁目(北東会館)
開催日：第2土曜日(13:30~15:30)

④ユートピア6分区

場所：北13条東6丁目(ほぷらの家)
開催日：第4金曜日(10:00~13:00)

⑤サロンほっこう

場所：北17条東5丁目2-1(あかしあ学園)
北18条東5丁目(北光会館)
開催日：第3水曜日(13:30~15:30)



自主グループ

地域住民の方が自主的に集まって運動などを行います。

①フレッシュタッピークラブ

場所：北18条東5丁目(北光会館)
開催日：毎週火曜日(10:00~11:00)

②タッピーハッピークラブ

場所：北18条東5丁目(北光会館)
開催日：毎週火曜日(13:30~14:30)

時間変更、休止等になる場合があります。ご了承ください。

③麻生タッピー体操クラブ

場所：北22条東1丁目
(札幌市アカシア若者活動センター)
開催日：第3水曜日(14:30~15:30)

④白樺ときめき☆サークル

場所：北23条東2丁目
(北光白樺会館)
開催日：毎週月曜日
(14:45~15:45)

⑤なごやかクラブ **マンション住民限定**

場所：北16条東2丁目
(ライオンズマンション北斗)
開催日：毎週金曜日(10:00~11:00)

⑥にこにこタッピー

場所：北12条東9丁目(道住2号棟集会所)
開催日：毎週火曜日
(13:00~14:00、14:00~15:00)

⑦つくしの会

場所：北17条東12丁目(美香保集会所)
開催日：毎週月・火曜日
(10:00~11:00)

すこやか倶楽部(予防センター主催)

介護予防に取り組むきっかけ作りの教室です。運動や脳トレ、講話などを行っています。

① 場所：北17条東5丁目(大友恵愛園)
開催日：第2、第4木曜日
(13:00~14:00、14:30~15:30)【2部制】

② 場所：北22条東1丁目
(札幌市アカシア若者活動センター)
開催日：第3水曜日(13:30~14:30)

