

# 厚別西東

シニア向け

# はつらつ健康づくりマップ

地域で健康づくりや介護予防に取り組んでいる自主活動の場をご紹介

- ・あつべつ元気シェアセンター
- ・介護予防いきいきセンター
- ・サッポロスマイル体操普及センター

地域の支えあいや介護予防を学んだ地域のボランティアが健康づくりの運営または、介護予防体操を指導するなど活躍しています。



## 1 厚別西会館 (厚別西2-3-8-31)

**厚別西地区福祉のまち  
推進センターはつらつ体操教室**  
日時：第2金曜 13:30～15:00  
内容：体操・レク・ふまねっとなど  
参加費：無料  
持ち物：飲み物・動きやすい服装  
協力：元気シェアセンター  
健康づくりサポートプロジェクト



## 4 厚別桜台会館 (厚別西5-1-24-12)

**さくらクラブ**  
日時：第2月曜 10:00～12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：無料  
持ち物：上靴・飲み物・汗拭きタオル  
協力：元気シェアセンター  
健康づくりサポートプロジェクト

## 2 やわらぎ斎場厚別西 (厚別西5-4-1-40)

**すずらんクラブ**  
日時：第1・3月曜(祝日休)  
10:00～12:00  
内容：体操・折り紙・手芸など  
参加費：無料  
持ち物：材料(はさみや折り紙など)  
協力：健康づくりサポートプロジェクト



## 7 喫茶花一輪 (厚別西4-5-9-20)

**花一輪サロン**  
日時：第2・4土曜 13:30～15:00  
内容：茶話会・体操・音楽鑑賞(第2土曜)  
もの作り(第4土曜)  
参加費：500円 (コーヒー付き)  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

# 厚別西地区

## 5 厚別西地区センター (厚別西4-4-10-1)

### まな板の会

日時：第3月曜 9:30～12:00  
内容：体操・男性料理教室  
参加費：月謝制700円(材料費込み)  
持ち物：三角巾・エプロン・布巾  
協力：女性センター  
健康づくりサポートプロジェクト



### 樂笑クラブウェスト

日時：第2・4火曜 13:30～14:30  
内容：体操・タオル体操など  
参加費：月謝制 200円  
持ち物：長めのタオル・飲み物  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

### 厚西ジム

日時：毎週火曜 10:00～11:00  
内容：ストレッチ・筋力トレーニング  
参加費：1回 200円  
持ち物：上靴・ヨガマット・飲み物  
協力：元気シェアセンター  
健康づくりサポートプロジェクト

## 6 禅聖寺 (厚別西2-5-2-12)

### 健康サロン西

日時：第1・3水曜(祝日休)  
14:00～15:00  
内容：体操・脳トレなど  
参加費：1回 200円  
持ち物：筆記用具・飲み物  
協力：健康づくりサポートプロジェクト



### ライラックヨガ

日時：第1・3金曜(都合により変更あり)  
14:00～15:00  
内容：シニアヨガ  
(講師はヨガインストラクター)  
持ち物：ヨガマット・飲み物  
参加費：1回 1000円

### 体操

- ・ラジオ体操・楽笑体操
  - ・あつべつリハメンコ体操
  - ・サッポロスマイル体操
- どの体操を行っているかは、ご確認下さい。

## 厚別西・東地区健康づくりサポートプロジェクト

西・東地区的病院・薬局・介護事業所などの専門職が地域の健康づくり団体に運動指導や健康講話などを無償で行っています。

協力機関：交雄会新さっぽろ病院 新札幌パウロ病院 桜台明日佳病院 さとう内科・消化器内科クリニック 西円山病院 岡田歯科医院 介護老人保健施設コスモス 介護老人保健施設あつべつ よいしょ厚別のデイサービス やすらぎデイサービスセンター 栄和荘デイサービスセンター (株)ユニスマイル薬局 ピーナッツ薬局 なの花薬局 りまーる接骨院 一社)エンパワメント 訪問看護リハビリステーション白ゆり新さっぽろエターナルフィット厚別 札幌国際大学 札幌医科大学 厚別区第一地域包括支援センター 厚別区生活支援推進員 厚別区保健支援係 厚別区保健センター 介護予防センター厚別西東

発行元：札幌市厚別区  
介護予防センター厚別西東  
(札幌市の委託事業)

個人や団体に対し、健康講話や運動指導など健康づくりのアドバイスを行い、介護予防・福祉などの相談も応じております。

☎011-896-5019

# 厚別東北地区



1 小野幌会館 (厚別東4-4-9-3)

## 小野幌はつらつサロン

日時：第1～4水曜 10:00～12:00  
内容：体操・タオル体操・音楽レク(第3週)・3B体操(第4週)  
参加費：1回 300円  
持ち物：上靴(3B体操時のみ)・長めのタオル・飲み物  
協力：元気シェアセンター・健康づくりサポートプロジェクト

2 カフェスペース (厚別東4-8-15-10)

コミュニティーカフェタイム  
日時：毎週火曜 11:00～12:00  
内容：茶話会など  
参加費：飲み物代 300円程度  
その他：事前の申し込みが必要  
☎三味(さんみ) 011-898-8883

4 DCM厚別東店 2階 カルチャースペース (厚別東5-1-2-10)

元気クラブ  
日時：第1・3木曜 13:30～15:00  
内容：体操・脳トレ・タオル体操など  
持ち物：長めのタオル・筆記用具・飲み物  
参加費：無料  
協力：元気シェアセンター・健康づくりサポートプロジェクト

3 カトリック小野幌教会 2階 (厚別東4-4-5-2)

## GBクラブ

日時：第2・4金曜 13:30～15:00  
内容：体操・タオル体操・音楽レク・交流  
持ち物：長めのタオル・筆記用具・飲み物  
参加費：1回 100円  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

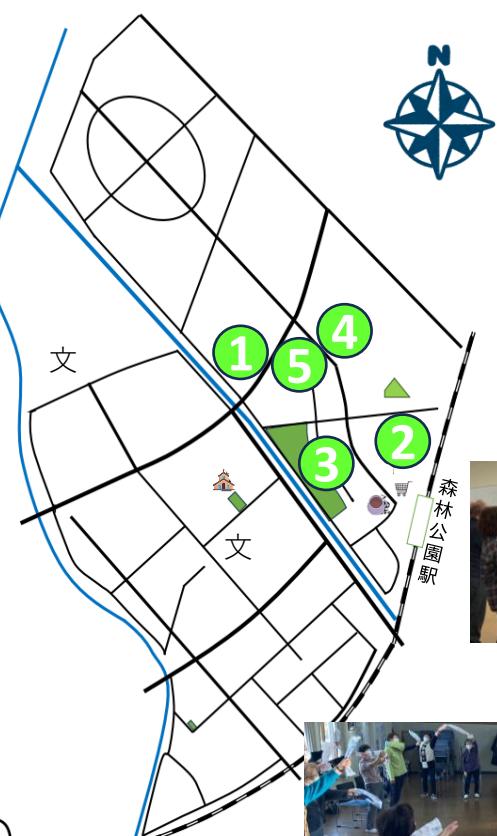
## 筋肉マンチーム

日時：第1・3金曜 13:30～15:00  
内容：筋力トレーニング・交流  
持ち物：ヨガマット・長めのタオル・飲み物  
参加費：1回 100円  
参加条件：男性  
協力：元気シェアセンター・健康づくりサポートプロジェクト

5 原始林会館 (厚別東2-4-7-17)

## 原始林さわやかサロン

日時：毎週木曜 10:00～12:00  
内容：体操・タオル体操・レク・リズム体操など  
参加費：月 1000円 (月4回分 会場費等)  
持ち物：上靴・長めのタオル・飲み物  
協力：元気シェアセンター・健康づくりサポートプロジェクト



6 個人宅 (厚別東1-5)

## パンダサロン

日時：第2・4水曜 13:30～15:00  
内容：体操・タオル体操・茶話会など  
参加費：200円(飲み物・お菓子代)  
持ち物：長めのタオル  
協力：健康づくりサポートプロジェクト



1 森林公園会館 (厚別北4-4-1-5)

## 森林公園はつらつ健康クラブ

日時：第1～3火曜 13:30～15:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：無料  
参加条件：森林公園町内会住民  
持ち物：長めのタオル・飲み物  
協力：元気シェアセンター・健康づくりサポートプロジェクト



## スマイル&ふまねっと厚別北教室

日時：第1～3木曜 10:00～11:30  
内容：体操・ふまねっと  
参加費：1回 300円(会場費など)  
持ち物：飲み物・動きやすい服装  
協力：ふまねっとインストラクター・サッポロスマイル体操普及センターが開催

**厚別西・東地区のシニアクラブ**  
お問い合わせ：厚別区保健福祉部保健福祉課 ☎011-895-2471

- ◆小野幌会館：小野幌クラブ
- ◆原始林会館：厚別東高杉会・小野幌万年青会
- ◆厚別東(要確認)：キングサークル
- ◆山本会館：山本老人クラブ
- ◆桜台会館：厚西桜会・桜台町内会なごみ会
- ◆厚別西会館：厚別西シニアクラブ
- ◆森林公园会館：森林公园町内会緑友会
- ◆パークハウスマンション西参番街：パーク健友会

森林公园パークハウスマンション西武番街A棟 集会室 (厚別北2条5丁目2-3-201)

## いきいきサロン厚北

日時：第2・4木曜 10:00～15:00  
内容：手芸などの趣味活動・交流会など  
参加費：1回 100円  
持ち物：昼食(必要な方)・趣味のもの  
協力：厚別区社会福祉協議会



## 体操の風景

森林公园パークハウスマンション西参番街コミュニティホール (厚別北2-4-1-3)

## あつべつ筋トレーズ

日時：毎週木曜 13:30～15:30  
内容：筋力トレーニング・交流  
参加費：1回 200円  
参加条件：男性  
持ち物：上靴・長めのタオル・ヨガマット・飲み物  
協力：元気シェアセンター・健康づくりサポートプロジェクト



森林公园パークハウスマンション西四番街コミュニティホール (厚別北3-5-1-2)

## たんぽぽサロン

日時：第2・4月曜 10:00～12:00  
内容：体操・レクなど  
参加費：無料  
持ち物：上靴・筆記用具・飲み物  
協力：健康づくりサポートプロジェクト

森林公园パークハウスマンション西五番街コミュニティホール (厚別北3-4-8-3)

## 厚別タフマンズ

日時：毎週水曜 13:30～15:30  
内容：筋力トレーニング・交流・卓球  
参加費：1回 200円+入会金 300円  
持ち物：上靴・タオル・ヨガマット・飲み物  
参加条件：男性  
協力：元気シェアセンター・健康づくりサポートプロジェクト