



シニア男性向け はつらつ健康づくりマップ



男性が参加しやすい健康づくりの場をご紹介します！！

厚別西ジム

(※男女、☆☆)

日時：毎週火曜日10：00～11：00
会場：厚別西地区センター
(厚別西4-4-10-1)

内容：ストレッチ・筋トレ・
サッポロスマイル体操等

持ち物：ヨガマット・上靴・タオル
参加費：1回200円

まな板の会

(※男性のみ料理サークル)

日時：毎月第3月曜日9：30～12：00
会場：厚別西地区センター
(厚別西4-4-10-1)

内容：調理・交流・栄養講話等

持ち物：パンダナ・エプロン等
参加費：1回700円程度

健康サロン西

(※男女、☆)

日時：毎月第1・3水曜日
14：00～15：00

会場：禪聖寺（厚別西2-5-2-12）
内容：楽笑体操（転倒予防）・
ラジオ体操・脳トレ

持ち物：タオル・筆記用具
参加費：1回100円

筋トレ

筋トレ

タフマンズ

(※男性のみ、☆☆☆)

日時：毎週水曜日13：30～15：00
会場：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)

内容：ストレッチ・筋トレ・卓球

持ち物：ヨガマット・上靴・タオル
参加費：年会費300円+1回200円

あつべつ筋トレーズ

(※男性のみ、☆☆☆)

日時：毎週木曜日13：30～15：00
会場：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)

内容：ストレッチ・筋トレ

持ち物：ヨガマット・上靴・タオル
参加費：1回200円

筋肉マンチーム

(※男性のみ、☆☆☆)

日時：毎月第2・4金曜日
13：30～14：30

会場：カトリック小野幌教会
(厚別東4-4-5-2)

内容：ストレッチ・筋トレ

持ち物：ヨガマット・上靴・タオル
参加費：1回100円

元気クラブ

(※男女、☆)

日時：毎月第1・3木曜日 13：30～14：30

会場：DCM厚別東店（厚別東5-1-2-10）

内容：楽笑体操（転倒予防）・タオル体操・脳トレ

持ち物：タオル・運動靴・筆記用具 参加費：無料



問合せ先：札幌市厚別区介護予防センター厚別西東

☎896-5019

SAPP
-RO

