



# 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：バンダナ・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：禅聖寺(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：森林公園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

筋トレ

## あつべつ筋トレーズ

(※男性のみ、☆☆☆)

日時：毎週水曜日13:30～15:00

会場：森林公園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

筋トレ

## 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

