



# 厚別西

## 森林公园会館（厚別北 4-4-1-5）

### 森林公园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

参加条件：森林公园町内会住民 参加費無料

その他：上靴必要

協力：健康づくりサポートプロジェクト

元気シェアサポーター

### スマイル&ふまねっと厚別北教室

日時：毎週木曜 10:00～11:30

内容：サッポロスマイル体操・ふまねっと

参加費：1回 300円（会場費など）

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サポーターが開催

## 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・リズム体操など

参加費：無料

その他：上靴必要

協力：元気シェアサポーター

健康づくりサポートプロジェクト

## 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

その他：材料は持参

## 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・ふまねっとなど

参加費：無料

その他：上靴必要

協力：元気シェアサポーター

健康づくりサポートプロジェクト

## 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：1回 100円

その他：上靴必要

協力：健康づくりサポートプロジェクト

## 厚別西地区の老人クラブ

お問合先：厚別区保健福祉部保健福祉課

☎011-895-2471

◆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：厚別西老人クラブ

◆森林公园会館：森林公园町内会縁友会

◆パークハウスマンション西参番街コミュニティホール：パーク健友会

## 西式番街集会所 (厚別北 2-5-2-3-201) いきいきサロン厚別

日時：第2・4木曜

10:00～15:00

内容：茶話会・手芸活動など

参加費：1回 100円

## 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：月・木曜 13:30～14:30

内容：筋力トレーニング・交流

参加費：1回 300円

その他：男性グループ

協力：健康づくりサポートプロジェクト

## 喫茶花一輪（厚別西 4-5-9-20） 花一輪サロン

日時：第2土曜 13:30～15:00

内容：体操・音楽鑑賞・茶話会など

参加費：500円（お茶代込み）

## 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・不定期ミニ法話など

参加費：1回 200円

その他：筆記用具

協力：健康づくりサポートプロジェクト

## 厚別西地区センター（厚別西 4-4-10-1）

### 樂笑クラブウエスト

日時：第2・4月曜 13:30～14:30

内容：体操・タオル体操など

参加費：月謝制 300円

協力：健康づくりサポートプロジェクト

### まな板の会

日時：第3月曜 10:00～12:00

内容：体操・男性料理教室

参加費：材料費など実費負担

協力：女性サポーター

