

厚別西

やわらぎ斎場厚別西
(厚別西 5-4-1-40)
すずらんクラブ
: 第1・3月曜(祝日休)
10:00~12:00
: 体操・折り紙・手芸など
費: 無料
他: 材料は持参

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

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
その他：上靴必要
協力：元気シェアサポートー
健康づくりサポートプロジェクト

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

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
時：第1～3火曜 13:30～15:00
内容：体操・レクなど
加条件：森林公園町内会住民 参加費無料
その他：上靴必要
力：健康づくりサポートプロジェクト
元気シェアセンター

スマイル&ふまねっと厚別北教室
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
料金：1回 300円（会場費など）
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トーが開催

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

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：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



厚別西地区センター（厚別西 4-4-10-1）

楽笑クラブウェスト

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2・4月曜 13:30～14:30	日時：第3月曜 10:00～12:00
内容：体操・タオル体操など	内容：体操・男性料理教室
参加費：月謝制 300 円	参加費：材料費など実費負担
協力：健康つくりサポートプロジェクト	協力：女性センター

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
参加費・持ち物：1回 200円 上靴・三
ガマット
協力：健康づくりサポートプロジェクト

禪聖寺（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・脳トレしなど
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

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
参加費：1回 1000円
その他：講師はヨガインストラクター
ヨガマットかバスタオルを持