

身近な場所で健康づくりしませんか？

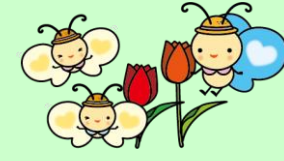
北栄地区通いの場マップ

令和6年4月
更新版

◆通いの場の主な内容をマークで示しています。ご自分に合う通いの場を探してみましょう！◆



タッピー体操など
運動全般



おしゃべり
茶話会など
交流



手工芸

< すこやか倶楽部 > (北32条会館)
日時: 第3水曜日 10時~11時00分
場所: 北32条会館 2階
東区北32条東2丁目1-31
体操や講話など毎月内容が異なります
*参加費 無料

【おしゃべりカフェ】
日時: 第1月曜日 10時~11時30分
場所: 北32条会館 2階
東区北32条東2丁目1-31
*参加費月100円

【サロンはまなす会】
日時: 第2・4水曜日 13時~15時
場所: 北32条会館 2階
東区北32条東2丁目1-31
*参加費1回150円

【栄寿クラブ(老人クラブ)】
日時: 毎月第2・3月曜日
※変更の可能性有り
13時~15時
場所: 北栄町内みどり会館1階
東区北27条東1丁目2-2
*参加費1回100円

【北栄転ばん塾】
日時: 第1・3木曜日 14時~15時
場所: さっぽろ地域生活支援センター1階
東区北22条東6丁目1-15

【スマイルホーム健康体操教室】
日時: 第1木曜日 10時~11時
場所: スマイルホーム北31条 2階
東区北31条東1丁目1-1
*参加費無料

【元気サロンたっぴー】
日時: 毎週水曜日 13時~15時
場所: To.Ward きたその103
東区北24条東5丁目3-10
*参加費1回200円

< すこやか倶楽部 > (北栄会館)
日時: 第4金曜日 10時~11時00分
場所: 北栄会館 1階
東区北25条東7丁目3-18
体操や講話など毎月内容が異なります
*参加費 無料

< 転倒予防教室 > (北栄会館)
日時: 第2・4水曜日 10時~11時00分
場所: 北栄会館 1階
東区北25条東7丁目3-18
*参加費 無料

【サロンよつば】
日時: 第4木曜日 13時~15時
場所: あさかげ生活支援センター1階
東区北33条東14丁目5-1
対象者: 新道東町内会会員の方

< すこやか倶楽部 > (元町北小学校)
日時: 年5回不定期 10時~11時
場所: 元町北小学校 地域会議室
(ポプラ館)
北31条東14丁目1-1
体操や講話など毎月内容が異なります
*参加費 無料

【なかよしクラブ】
日時: 第1・3木曜日 10時~11時
場所: 介護予防センター北栄 2階
東区北23条東15丁目5-26
昌栄堂ビル2階
*参加費 無料

< すこやか倶楽部 >
(介護予防センター北栄)
日時: 第2金曜日 10時~11時00分
場所: 介護予防センター北栄 会議室
東区北23条東15丁目5-26
昌栄堂ビル2階
体操や講話など毎月内容が異なります
*参加費無料

他者との交流や適度な運動は、心身の健康づくりにつながり、認知症予防に効果があると言われています。住み慣れたまちで、いつまでもお元気で暮らせるよう「通いの場」に出かけてみませんか？

令和6年度より、すこやか倶楽部の開催場所が1か所増えました！年5回開催で、体操や講話など内容が異なります。

お気軽に介護予防センター北栄までお問合せください。

開催側の都合により、一時的に休止している場合がございます。参加を希望される方は、事前に下記までお問合せ下さい。

【お問い合わせ】〈札幌市一般介護予防事業〉

介護予防センター北栄 ☎ 751-1294

(平日8:45~17:15)

