

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7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！◆



介護予防教室



タップー体操など
運動全般



おしゃべり
茶話会など
交流

場所:北32条会館
東区北32条東2丁目1-31

<すこやか倶楽部>1階
日時:第3水曜 10時~11時
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】2階
日時:第1月曜 10時~11時30分
*参加費月100円

【サロンはまなす会】2階
日時:第2・4水曜 13時~15時
*参加費1回 200円

【スマイルホーム健康体操サークル】
日時:第1木曜 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

【栄寿クラブ(老人クラブ)】
日時:第2・3月曜 13時~15時
※変更の可能性有り
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

【サロン東光】
日時:第1・3火曜 10時~15時
場所:個人宅(大学村の森付近)
*参加費 4月~10月 200円
11月~3月 300円

【元気サロンたっぴー】
日時:第1・2・3水曜 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

【北栄転ばん塾】
日時:第1・3木曜 14時~15時
※第1・3金曜の場合もあります
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
*参加費 月500円

場所:北栄会館 1階
東区北25条東7丁目3-18

<すこやか倶楽部>
日時:第3金曜 10時~11時
体操や講話など毎月内容が異なります

<転倒予防教室>
日時:第2・4水曜 10時~11時
タップー体操やセラバンド体操などを行います
*いずれも参加費 無料

【サロンよつば】
日時:第4木曜 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>
日時:第3木曜 10時~11時
場所:元町北小学校地域会議室
(元北ポプラ館)
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

【いきいき元気塾】
日時:第2・4火曜 10時~11時
場所:ささえ2号館
東区北30条東7丁目1-15
*参加費 無料

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

<すこやか倶楽部>
日時:第2金曜 10時~11時
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 10時~11時
*参加費 無料

地下鉄「元町」駅 4番出口
徒歩2分のところにあります！

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？

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)

介護予防センター北栄
ホームページはこちら

