

真駒内地区(本町・曙町・東町・上町・緑町) 通いの場マップ



名前	開催日	参加対象	料金	主な内容	問合せ先
①URあけぼの団地集会所(真駒内曙町1丁目1-35)					
あけぼの スマイル倶楽部	毎週木曜日 10:00~	高齢者	月200円	転倒予防 体操	代表者:田村 ☎090-7646- 1929
寿康会	毎週月曜日 13:15~	高齢者	月200円	体操、ヨガ	社会福祉協議会 ☎582-2415
すこやか 倶楽部	毎月第2木曜日 13:30~	高齢者	無料	介護予防 教室	介護予防センター ☎581-1294
②上町道営住宅集会所(真駒内上町4丁目2-35)					
すこやか 倶楽部	毎月第2火曜日 13:30~	高齢者	無料	介護予防 教室	介護予防センター ☎581-1294
③光ハイツ・ヴェラス真駒内公園10階(真駒内緑町1丁目1-1)					
オレンジカフェ	毎月第3水曜日 13:00~	どなたでも	1回100円	認知症 カフェ	光ハイツ・ヴェラス 真駒内公園 ☎588-8080
④ハイマート真駒内集会所(真駒内緑町1丁目2-3)					
さわやかサロン	毎月第3木曜日 10:00~	ハイマート 真駒内 入居者	無料(お弁当 購入時あり)	茶話会 ストレッチ 体操	社会福祉協議会 ☎582-2415
⑤UR五輪団地集会所(真駒内緑町4丁目1-13)					
ごりん元気会	毎週木曜日 10:00~	団地住民	月400円	体操、脳ト レ、茶話会	社会福祉協議会 ☎582-2415
五輪くらぶ	毎月第3日曜日 13:00~	高齢者	無料	老人クラブ	まちづくり センター ☎581-3025

マップに関する問合せ先:南区介護予防センターまこまない(☎581-1294)

※認知症カフェは「認知症の方、ご家族の方、認知症に関心のある方、専門職の方など、どなたでも気軽に参加でき集う場」です。認知症に関する相談をすることも可能です。