

いきいきシニアの 通いの場マップ

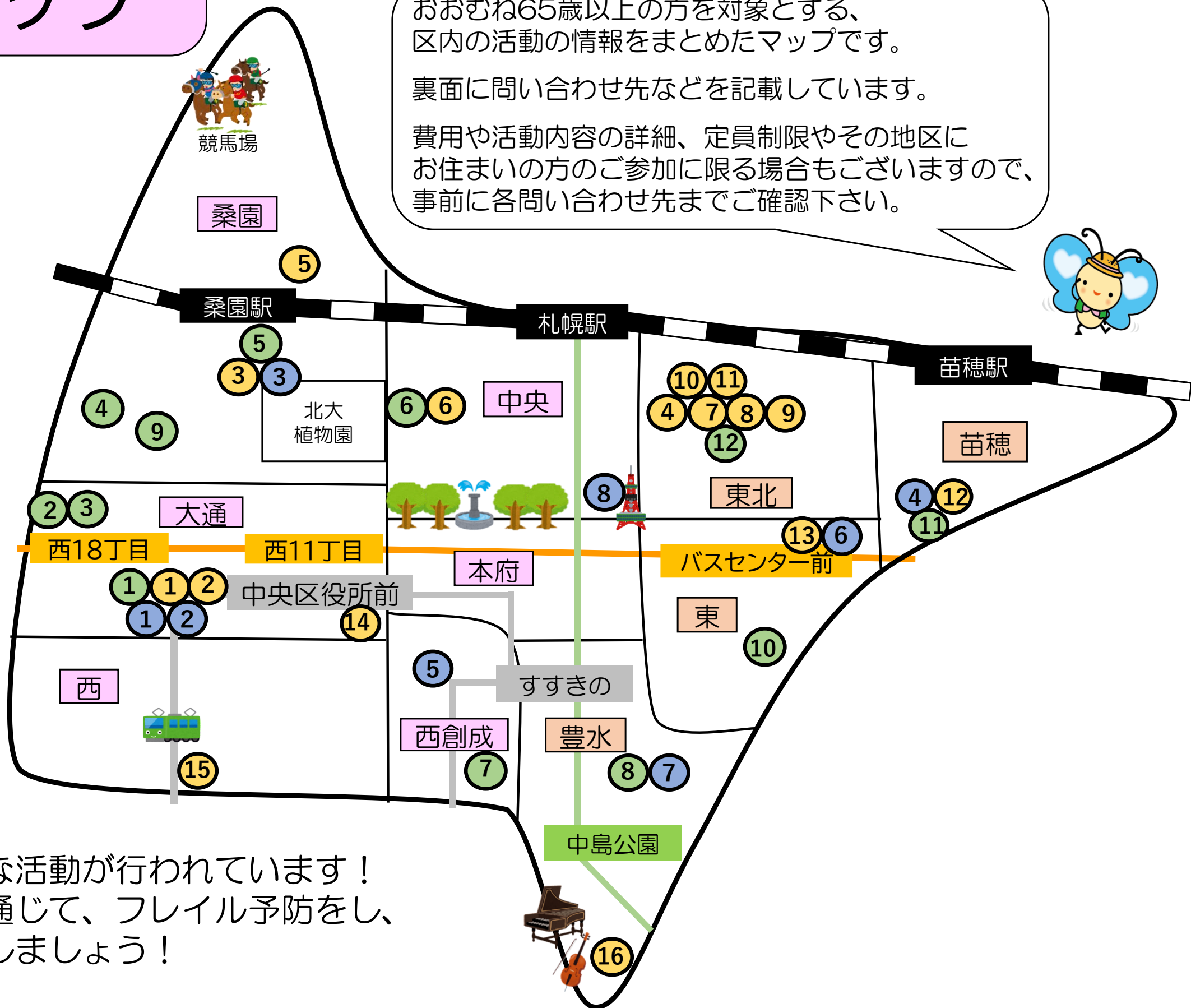
中央区第1エリア

運動自主グループ
地域の方々が自主的に立ち上げ、運営をしている運動や健康づくりのための活動です。

ふれあい・いきいきサロン
身近な所で気軽に集まれる交流の場、居場所として、地域に住む人々がつながりを持てることを目指す活動です。

老人クラブ
「健康・友愛・奉仕」活動を基本とし、仲間と共に健康づくりや趣味・文化・教養などの、生活を豊かにする活動です。

おおむね65歳以上の方を対象とする、区内の活動の情報をまとめたマップです。
裏面に問い合わせ先などを記載しています。
費用や活動内容の詳細、定員制限やその地区にお住まいの方のご参加に限る場合もございますので、事前に各問い合わせ先までご確認ください。



地域では様々な活動が行われています！
外出や交流を通じて、フレイル予防をし、
お元気で過ごしましょう！

活動一覧 費用の有無や活動内容の詳細などは、各問い合わせ先までご確認ください。



○ 運動自主グループ

グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
① 大通健康体操サークルライラック会	南2西15	月曜10:15～	251-0052
② いきいき運動サークル	大通西19	第2・4水曜13:30～	271-1294
③ 貯筋クラブ	大通西19	火曜午前	090-8901-4496
④ レインボーサークル	北6西19	水曜午前	271-1294
⑤ 健康づくり教室みんなのフィットネス	北7西15	金曜午前	621-3405
⑥ 健康サロン	北3西7	第2木曜午前	090-1526-5139
⑦ 西創成いきいき運動サークル in イリーゼ札幌中島公園	南8西6	第2・4木曜14:00～	271-1294
⑧ 健康増進豊水地区体操教室	南8西2	第2火曜13:00～	521-0204
⑨ ミニ大通サークル	北3西14	木曜14:00～	271-1294
⑩ 水仙の会	南3東4	木曜10:30～	251-1340 令和7（2025）年4月 下記に変更予定 777-1025
⑪ なかよしクラブ	北1東10	水曜10:00～	
⑫ すずらん	北2東2	金曜10:00～	

○ 老人クラブ

グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
① 中央区西地区老人クラブ和老会	南2西15	年数回（不定期）	552-9637
② 大通ふれあいクラブ	南2西15	木曜	090-6444-2005
③ 桑園桑の実会	北7西15	木曜，第2・3月曜	616-8383
④ 苗穂洋々会	北1東10	木曜	261-2644
⑤ 西創成喜楽会	南5西7	第2・4木曜	532-2705
⑥ 東福友会	大通東6	毎月8・28日	090-3484-1578
⑦ シニアすこやかクラブ	南8西2	月1回（不定）	080-6088-4030
⑧ 中央どんぐりクラブ	北1西2	年数回（不定期）	0133-73-1057

中央区公式ホームページでは、
介護予防に関する情報をまとめているのでご覧ください。

アクセスはこちらから



中央区マスコットキャラクター
「中ウオークん」

○ ふれあい・いきいきサロン

グループ名	会場	開催日時	問い合わせ先
① シニアサロンひだまり	南2西15	第1水曜10:00～	281-6113 中央区社会福祉協議会
② 萌黄会	南2西15	第2・3・4木曜10:15～	
③ ふれあいグループ	北7西15	水曜10:00～	
④ スマイルサークル	北2東2	水曜10:00～	
⑤ サロン グランフォーレ	北11西14	木曜13:00～	
⑥ いきいきサロンえいと	北3西7	月12時，木10:30，土11時	
⑦ 東北恵寿会	北2東2	金曜10:00～	
⑧ ライラックサロン	北2東2	第2木曜13:00～	
⑨ コスモスの会	北2東2	月2回木曜13:30～	
⑩ ゆうゆうクラブ	北5東2	参加者で話し合い	
⑪ さくらんぼ	北5東2	木曜10:00～	
⑫ サロン・スカイタワー	北1東10	第3金曜10:00～	
⑬ 東地区健康増進サロン	大通東6	第1土曜14:00～，第3水曜10:30～	
⑭ すずめの会	南2西10	第3木曜13:00～	
⑮ 秀和おしゃべり茶話会	南7西14	第1金曜13:30～	
⑯ げんき会	南12西1	月10時，水・木13時，第4水曜10時	

★介護予防センター

センター名	担当地区	所在地	電話番号
介護予防センター大通公園	本府,中央, 西創成,大通, 西,桑園	南2西10-1001-5 パールタウン内	271-1294
介護予防センター北一条	東北，東， 苗穂，豊水	北1東1 時計台記念病院内 令和7（2025）年4月 北6東3 カレス記念病院内 移転予定	251-1340 777-1025

介護予防教室の実施、地域の介護予防活動の支援や
介護予防などの相談窓口としての役割も担っています。
気軽にお問い合わせください。