

元気にお出かけ
まっぷ

目次

はじめに	1
元気にお出かけまっぷの掲載要件について	2
元気にお出かけまっぷの使い方・見方	3
元気にお出かけまっぷ全体図	4～5
開催場所住所一覧	6
元気にお出かけまっぷ開催状況一覧	
花畔地区	7
わかば地区	8
紅葉山地区	9～13
白樺地区	13
花川南地区(1条～3条)	14～16
花川南地区(4条～6条)	16～19
花川南地区(7条～10条)	19～20
樽川地区	20
右岸地区(八幡、高岡、五の沢、緑ヶ原、北生振、美登位)	21～22
本町・ヤウスバ・生振・緑苑台東地区	23
その他活動いろいろ	24
おわりに	25

はじめに



お出かけ(外出)することの効果

わたしたちが暮らす地域を取り巻く環境は、テレビや新聞等のマスメディアでも取り上げられているように、少子高齢化や単身世帯の増加、さらに人口減少、働き手不足など大きく変化してきています。

石狩市も例外ではなく、ひとり暮らし高齢者世帯や高齢者夫婦のみの世帯は増加傾向にあり、このような背景の中、年齢を重ねても住み慣れた地域で元気に健康で暮らし続けていくことができる地域づくりが求められています。

さて、高齢者の方にとって外出することは、運動習慣として「歩く」という観点から、死亡率やフレイル(虚弱状態)の発生、要介護リスクを下げることに繋がります。さらに、外出した場所で人との交流や社会参加をし、役割を担う活動が伴うことで認知症予防、生きがいの創出となることなどがこれまでのさまざまな研究により明らかにされており、これからの地域には、そのような機会がなくてはならないものと考えられます。

この「元気にお出かけまっぷ」は、高齢者の皆さんが元気で健康に暮らし続けるために、介護予防や健康づくりなどに役立つ外出できる集いの場を紹介しています。

本冊子に掲載の情報が、「ちょっと気になる」「ここに参加してみたい」と感じた皆さんの外出するきっかけの一助となれば幸いです。



さあ、皆さん！

年齢にとらわれることなく、元気に健康で暮らしていくためにお出かけしましょう！

幸福感、生きがい、つながり、健康……目には見えないさまざまな贈り物があなたのもとに届きます！

「元気にお出かけまっぷ」の掲載要件について

本冊子の掲載団体は、下記の要件を満たしています。

- ①高齢者(65歳以上)が参加可能で
介護予防・健康づくりの場であること
- ②概ね月1回以上の活動実績があること
- ③政治・宗教的活動をしていないこと
- ④法令または公序良俗に違反していないこと

※公序良俗に違反する具体例

- ・財産秩序に反する行為(投資の勧誘や賭博行為など)
- ・倫理秩序に反する行為(不用意に個人情報を収集する行為など)
- ・人権を侵害する行為(休むことや脱退を許さない行為など)
- ・暴利行為(詐欺、金銭の貸借、物品の販売の強要など)
- ・犯罪行為

なお、本冊子の掲載団体は、これまで本会が把握している団体の他、NPO法人石狩市文化協会並びに石狩市教育委員会生涯学習部との連携に基づく情報提供、広報いしかり令和5年9月号にて掲載希望の呼びかけをした際にお応えいただいた団体となります。

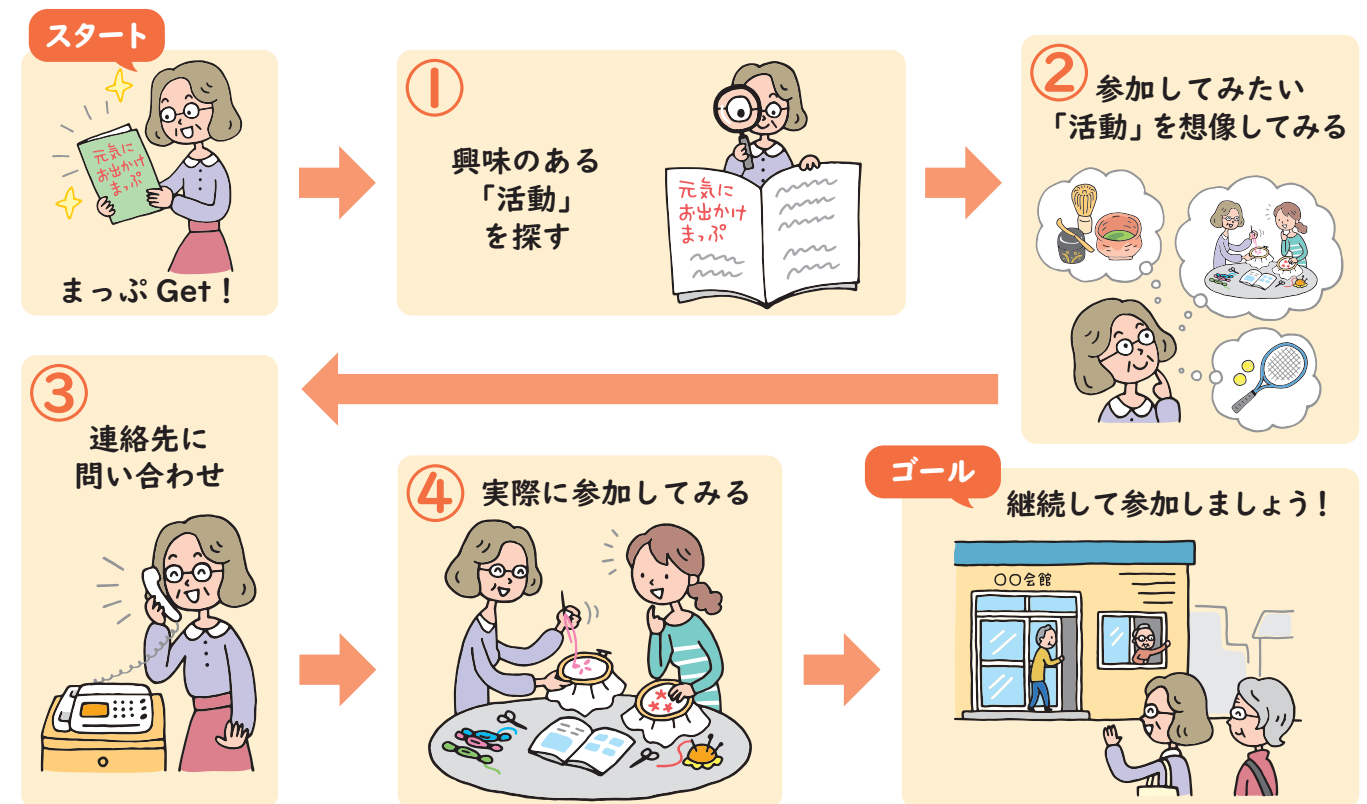
石狩市内におけるより多くの団体情報(お出かけ先)を皆さんにお届けするため、会員募集や仲間を集めたい団体の皆さん、「こんな集いの場、趣味の会を知っているよ」という方は、是非ご連絡ください。皆さんからの口コミ情報をお待ちしています。



あなたの外出のきっかけづくりに！

元気にお出かけまっぷの使い方

石狩市内にあるさまざまな活動を探して、興味のある活動に参加してみましょう！！



地区別まっぷの見方

このまっぷでは、石狩市内を地域別に分類し、活動場所ごとに団体情報を掲載しています。

開催地区

開催地区を記載しています。

団体名・活動内容

それぞれの団体名と活動内容を簡潔に記載しています。

白樺地区

⑮ 白樺会館

白樺会館おげんき塾

活動日時：毎月第2・4火曜日
10:00～11:30
活動内容：体操、発声練習、レク、手芸、出前講座等
参加対象：石狩市在住(60歳以上)
参加費：¥1,000/年
連絡先：0133-72-8184(社協)

白樺翠会

活動内容：例会、みんなの集い(カラオケ・麻雀・ダンス)等
入会対象：白樺会館グループ町内会在住(60歳以上)
会費：¥2,400/年
連絡先：0133-74-6121(佐々木)

開催場所

開催場所を記載しています。まっぷ上では4～5ページ、住所は6ページで確認しましょう。

色分け

■：サロン
■：サークル
■：高齢者クラブ

ご利用にあたって

※本冊子に掲載している情報は、令和6年3月現在のものです。開催日時などについては、発行後に変更になる場合があります。ご不明点は各連絡先にお問い合わせください。
※各団体にお問い合わせの際には、「連絡先」に記載されている情報に基づき、適切なマナーを守ってください。
※本冊子に掲載されていない活動もありますので、お気軽にご相談ください。

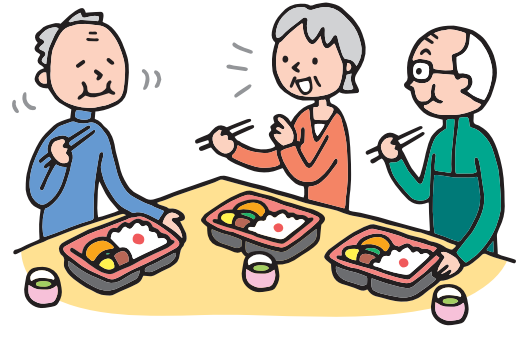
元気にお出かけマップ 全体図



開催場所住所一覧

①花畔中央会館 花畔3条1丁目15-1	②りんくる 花川北6条1丁目41-1	③石狩中央会館 花川北7条3丁目5
④わかば会館 花川北4条3丁目5-4	⑤花畔道管住宅団地内集会所 花川北4条3丁目4	⑥飛行機公園内 花川北6条4丁目125
⑦花川北コミュニティセンター 花川北3条2丁目198-1	⑧学び交流センター 花川北3条3丁目1-1	⑨UR花川中央団地第1集会所 花川北3条3丁目4
⑩あさ夕喫茶ぷらっと 花川北2条4丁目103	⑪紅葉山公園テニスコート 花川北2条3丁目210	⑫緑苑コーポ集会所 花川北3条3丁目14
⑬サービス付き高齢者向け住宅コロホーム 花川北3条3丁目13-1	⑭紅葉山会館 花川北2条2丁目202-5	
⑮白樺会館 花川北2条5丁目62		
⑯紅南小学校カルチャーセンター 花川北1条6丁目1	⑰紅南会館 花川北1条5丁目258	⑱ニューあかしや会館 花川南1条6丁目34
⑲花川中央会館 花川南1条4丁目156-1	⑳新日本婦人の会石狩支部事務所 花川南1条3丁目10	㉑南1条会館 花川南1条2丁目182
㉒南3条会館 花川南3条4丁目131		
㉓コスモス会館 花川南4条2丁目131	㉔ひまわり会館 花川南5条3丁目109-2	㉕雑貨屋あかり店舗 花川南5条3丁目36
㉖花川南コミュニティセンター 花川南6条5丁目27-2	㉗地域コミュニティカフェ絆 花川南6条4丁目45	㉘花川南会館 花川南6条1丁目4
㉙花川南睦美会館 花川南8条3丁目153-6	㉚地域活動支援センターえみな 花川南8条3丁目71	㉛花川南第1会館 花川南8条1丁目3-5
㉜旧ふれあいクリニック 花川南10条3丁目1-1	㉝花川南第2会館 花川南10条3丁目17-1	
㉞パストラル会館 樽川6条2丁目601		
㉟八幡コミュニティセンター 八幡2丁目332-12	㊱高岡ふれあい研修センター 八幡町高岡28-5	㊲五の沢ふれあい研修センター 八幡町高岡400-2
㊳緑ヶ原会館 緑ヶ原1丁目174	㊴北生振ふれあい研修センター 北生振200-2	㊵美登位創作の家 美登位694
㊶横町寿の家 横町46	㊷親船会館 親船町60番地7	㊸生振ふれあい研修センター 生振793-5
㊹緑苑台グリーン会館 緑苑台東2条1丁目130		

花畔地区

①花畔中央会館 (公社)日本3B体操協会北海道支部 活動日時：毎週月曜日 10:00~11:30 活動内容：3B体操 参加対象：どなたでも 参加費：¥2,500/月 連絡先：011-761-5097(小西)		
②りんくる らくらく運動教室 活動日時：毎週木曜日(7月・8月休止) 13:00~14:00 活動内容：指導者と楽しく運動 参加対象：石狩市在住(65歳以上) 参加費：¥1,000/月 連絡先：0133-77-7535 (石狩市地域包括ケア課)	みなカフェ花川北 (認知症カフェ) 活動日時：毎月第3火曜日 13:30~15:30 活動内容：おしゃべり、個別相談 参加対象：どなたでも 参加費：無料 連絡先：0133-75-6100 (石狩市北地域包括支援センター)	
③石狩中央会館 (公社)日本3B体操協会北海道支部 活動日時：毎週火曜日 10:00~11:30 活動内容：3B体操 参加対象：どなたでも 参加費：¥2,500/月 連絡先：0133-63-8776(小西)	(公社)日本3B体操協会北海道支部 活動日時：毎月第2・4土曜日 10:00~11:30 活動内容：3B体操 参加対象：どなたでも 参加費：¥700/回 連絡先：090-2816-9788(三浦)	
	花畔長栄クラブ 活動内容：カラオケ、新年交流会、お楽しみ会等 入会対象：どなたでも 会費：¥1,000/年 連絡先：0133-74-6226(山本)	

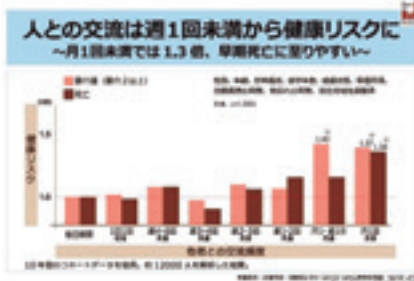


POINT

人との交流は週1回未満から健康リスクに！

対象：要介護認定を受けていない高齢者
人数：約12,000人
期間：2003年から10年間追跡
地域：愛知県下の市町村

・10年前に「毎日頻繁」だった人と比べて、「月1〜週1回未満」の人は、その後1.3倍〜1.4倍程度、要介護認定に至りやすい。さらに、「月1回未満」にまでなると、要介護認定だけでなく、1.3倍程度、死亡に至りやすい。



人との交流は週1回未満から健康リスクに
〜月1回未満では1.3倍、早期死に至りやすい〜

わかば地区

④わかば会館

ふれあいサロンすずかけ	わかば会館おげんき塾
活動日時：毎月第1水曜日 10：30～12：00 活動内容：茶話会、麻雀、将棋等 参加対象：すずかけ町内会在住 参加費：¥50/回 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎月第2・4金曜日 10：00～11：30 活動内容：体操、レク、出前講座等 参加対象：石狩市在住(65歳以上) 参加費：¥2,000/年 連絡先：0133-72-8184(社協)

⑤花畔道営住宅団地内集会所

蒼樹会
活動内容：例会、昼食会、カラオケ等 入会対象：どなたでも(65歳以上) 会費：¥2,000/年 ※別途、活動内容により自己負担あり 連絡先：0133-72-5317(長内)

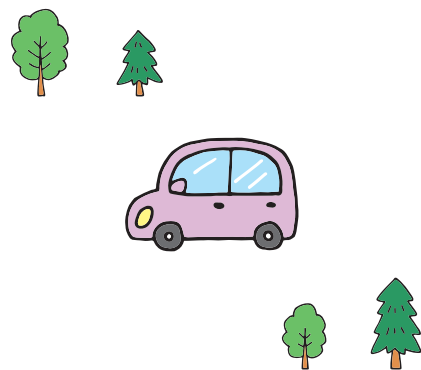
個人宅 ※場所情報は社会福祉協議会まで問い合わせ下さい

ほっとサロン	茶道裏千家うたかたの会
活動日時：毎月第1金曜日 12：00～15：00 活動内容：昼食会、ゲーム大会、出前講座等 参加対象：緑苑町内会在住(原則) 参加費：¥100/回 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎週火曜日 時間は応相談 活動内容：茶道 参加対象：お茶に興味のある方 参加費：¥6,000/月 ※都度払い制でも対応可能 連絡先：090-7515-4708(河崎)

⑥飛行機公園内

キタ☆ロック・カフェ	北六条悠々クラブ
活動日時：毎週月曜日 10：00～12：00 活動内容：茶話会、体操、食事会(年3～4回)等 参加対象：どなたでも(60歳以上) 参加費：¥100～200/回 連絡先：	活動内容：茶話会、体操(夏期：ラジオ体操)(通年：ごぼう先生) 入会対象：北六条町内会在住(60歳以上) 会費：¥1,000/年 ※飲み物代(コーヒー、ジュース¥100) 連絡先：0133-72-8184(社協)

は高齢者クラブ



紅葉山地区

⑦花川北コミュニティセンター

表千家北コミサークル	咲きおり会	花川リズムダンス
活動日時：毎月第2・4水曜日 (午前の部)10：00～13：00 (午後の部)13：00～16：00 活動内容：茶道 参加対象：意欲的に参加できる方 参加費：¥2,000/月 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎月第2木曜日 10：00～12：00 活動内容：手芸(卓上織り機) 参加対象：どなたでも 参加費：¥1,400/回 連絡先：0133-74-0298(本間)	活動日時：毎週水曜日 12：30～14：30 活動内容：ダンス・ストレッチ等 参加対象：どなたでも 参加費：¥3,000/月 連絡先：0133-77-7070 (石狩市市民活動情報センターばぼらと担当：羽田)

琇藍書道サークル	丹田エクササイズ同好会	石狩シニアプラザはまなす学園
活動日時：毎月第1・2・3金曜日 10：00～12：00 活動内容：書道(毛筆、ペン字等) 参加対象：どなたでも 参加費：¥3,300/月 ※別途、月刊誌代(¥700+送料) 連絡先：0133-73-0779(児玉)	活動日時：毎週水曜日 14：30～15：30 活動内容：丹田エクササイズ 参加対象：どなたでも 参加費：¥2,200/月 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：4～2月上旬(年16回) (講座)10：30～12：00 (クラブ活動)13：00～15：00 活動内容：講座、クラブ、行事等 参加対象：石狩市在住(60歳以上) ※参加募集期間：3/1～27(電話申込) 参加費：¥5,800/年 連絡先：0133-74-2249 (石狩市教育委員会 生涯学習部 社会教育課)

いろいろサロン	北コミ(一般開放)で活動に参加する場合は、参加費の他に、施設利用料がかかります。	
活動日時：毎月第1水曜日 10：00～12：00 活動内容：手芸 参加対象：手芸の好きな方 参加費：¥300/回 連絡先：0133-73-5512(田村)	一般：200円 60歳以上：150円	
	お得な回数券もありますよ！	



紅葉山地区

⑧学び交流センター		
	わかばヨガサークル	日本棋院石狩支部
	活動日時：毎週火曜日(月4回) 10：00～11：30 活動内容：ヨガ 参加対象：ヨガに興味のある方 参加費：¥3,500/月 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：月～日曜日 13：00～17：00 活動内容：囲碁(対局・指導等) 参加対象：会員の方 参加費：¥8,600/年～ ※石狩支部会費+日本棋院会費 連絡先：0133-72-8184(社協)
	石狩かご編みサークル	石狩太極拳サークル
	活動日時：毎月第2・4火曜日 13：00～15：00 活動内容：かご編み(紙バンド) 参加対象：どなたでも(18歳以上) 参加費：¥2,000/2時間 ※別途材料費(500円～) 連絡先：090-9523-9652(みつの)	活動日時：毎週月曜日(祝日休) 13：00～14：30 活動内容：太極拳 ※扇使用・講師あり 参加対象：どなたでも 参加費：¥4,000/月 連絡先：0133-72-8184(社協)
	女声コーラス コル・ソナーレ	女声合唱 アルバ・コラーレ
	活動日時：毎週水曜日 9：30～12：00 活動内容：女声コーラス 参加対象：どなたでも(女性) 参加費：¥3,500/月 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎月第1・3月曜日 13：00～15：00 活動内容：合唱 参加対象：どなたでも(女性) 参加費：¥3,000/年 連絡先：0133-72-0347(福中)
	さわやか体操もみじ	スポーツウェルネス吹矢
	活動日時：毎週金曜日 13：30～15：00 活動内容：腰痛体操、ストレッチ 参加対象：女性 参加費：¥2,000/月(1回無料体験) 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎週水曜日 9：00～12：00 活動内容：スポーツ吹き矢 参加対象：どなたでも 参加費：¥500/回 ※無料体験あり 連絡先：090-5757-4881(南波)
		石狩写真クラブ
		活動日時：毎月第2土曜日 13：30～16：30 活動内容：写真教室、撮影会等 参加対象：どなたでも(年齢不問) 参加費：¥600/月 ※別途、年会費(¥7,200) 連絡先：090-8279-5370(進藤)

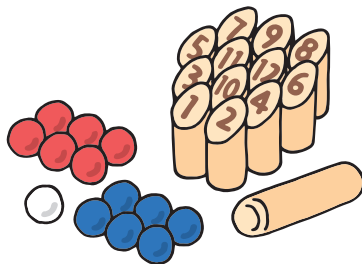
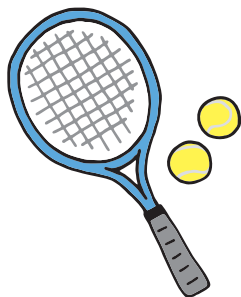
紅葉山地区

⑧学び交流センター		
Class_Mii(クラスミー)	シニアパソコンクラブ	石の花俳句会
活動日時：毎週木曜日 19：00～20：00 活動内容：ZUMBA® 簡単なフィットネス&ダンス 参加対象：どなたでも 参加費：¥700/回(初回無料) 連絡先：080-4045-6692(さいとう)	活動日時：毎月第1～4木曜日 12：30～15：30 活動内容：パソコン教室 参加対象：ノートPC持参可能な方 参加費：¥1,500/月 ※第1・3週は見学可 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎月第2土曜日 12：30～15：30 活動内容：俳句 参加対象：どなたでも 参加費：¥3,600/年 連絡先：090-2057-9304(赤繁)
フラワーアレンジメントサークル Floralies	スポーツ吹き矢	新日本婦人の会石狩支部 ダンベル&ストレッチ
活動日時：毎週水曜日 10：30～12：00 活動内容：フラワーアレンジメント 参加対象：お花に興味のある方 参加費：¥3,450/回～※要予約 ※花代、資材代、運営費込み 連絡先： (フラワーアレンジメントサークルフロラリ)	活動日時：毎週土曜日 10：00～11：00 活動内容：スポーツ吹き矢 参加対象：どなたでも 参加費：会員¥300/回 非会員¥500/回 体験¥300/回 連絡先：0133-62-8162(アクトスポーツ)	活動日時：毎週木曜日 10：00～12：00 活動内容：ダンベル体操等 参加対象：女性 参加費：会費¥900/月 維持費¥200/月 会場費¥300/月 連絡先：0133-73-1015(新日本婦人の会)
健康体操教室	石狩手打ちそば同好会	ヨガ
活動日時：毎週金曜日 10：00～11：00 活動内容：筋力トレーニング等 参加対象：どなたでも 参加費：会員¥300/回 非会員¥500/回 体験¥300/回 連絡先：0133-62-8162(アクトスポーツ)	活動日時：毎月第2土曜日 第4日曜日 9：00～15：00 活動内容：そば打ち※指導者あり 参加対象：どなたでも 参加費：¥500～1,500/回 連絡先：090-6215-1871(森下)	活動日時：毎週金曜日 12：30～13：30 活動内容：ヨガ 参加対象：どなたでも 参加費：会員¥300/回 非会員¥500/回 体験¥300/回 連絡先：0133-62-8162(アクトスポーツ)
新日本婦人の会石狩支部 うたごえピース		
活動日時：毎月第4火曜日 14：00～15：30 活動内容：歌集をもとに歌う 参加対象：女性 参加費：会費¥900/月 維持費¥200/月 会場費¥100/月 連絡先：0133-73-1015(新日本婦人の会)		



紅葉山地区

⑨ UR 花川中央団地第1集会所 公団はまなす自治会サロン 活動日時：毎週火曜日 10：30～12：00 活動内容：健康体操(ダンベル)等 参加対象：公団はまなす自治会 会員の方 参加費：¥100/回(月最大¥300) 連絡先：0133-74-8096(惣万)	⑩ あさ夕喫茶ぷらっと あさ夕喫茶ぷらっと 活動日時：月～金曜日(祝日休) (AM) 9：00～12：00 (PM) 13：00～17：00 活動内容：喫茶(仲間づくり) 参加対象：どなたでも 参加費：飲食代 連絡先：090-7050-0618(羽田)	⑪ 紅葉山公園テニスコート 楽友クラブ 活動日時：毎週月・木曜日 9：00～12：00 活動内容：ソフトテニス 参加対象：スポーツが好きな方 参加費：¥3,000/年 連絡先：0133-74-1156(七戸)
⑫ 緑苑コーポ集会室 緑苑コーポサロン 活動日時：毎月第4火曜日 (第4週目で開催曜日変更あり) 13：00～15：00 活動内容：茶話会・体操 参加対象：緑苑コーポ在住 参加費：¥300/回 連絡先：0133-74-2640(寺尾)	⑬ サービス付き高齢者向け住宅ココロホーム 介護予防教室 はなちゅうフィットネス 活動日時：毎月第2・4金曜日 13：30～14：30 活動内容：専門職による運動 参加対象：高齢者(65歳以上) 参加費：無料 ※上靴・飲み物・タオル持参 連絡先：0133-77-6371 (花川中央地域包括支援センター)	みなカフェはなちゅう (認知症カフェ) 活動日時：毎月第4木曜日 13：30～15：30 活動内容：ミニ講話、認知症に関する 相談等、自由に過ごせます。 参加対象：どなたでも 参加費：無料 連絡先：0133-77-6371 (花川中央地域包括支援センター)



POINT

サロン参加群で要介護認定率が低い！



対象：高齢者

人数：約2,400人

期間：2006年から5年間追跡

地域：愛知県の自治体

・町内の十数カ所で、それぞれ月1回程度開催されている高齢者サロンに参加している人たちは、非参加者と比べて、要介護になる比率が約半分に抑制されていた。

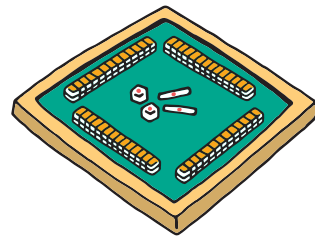
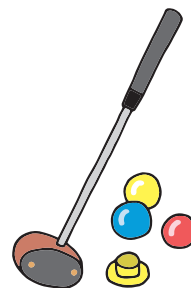
紅葉山地区

は高齢者クラブ

⑭ 紅葉山会館 親和会 活動内容：誕生会、パークゴルフ、 研修旅行等 入会対象：北斗町内会・ 北1条1丁目町内会在住 (60歳以上) 会費：¥2,400/年(¥200/月) 連絡先：090-6443-3903(上ヶ嶋)	夕映会 活動内容：新年会、忘年会、 誕生会、カラオケ、 麻雀等 入会対象：紅葉山会館グループ 町内会在住(60歳以上) 会費：¥3,600/年 連絡先：0133-72-8184(社協)	ひとみ会 活動内容：新年会、誕生会、 お楽しみ会、日帰り研修、 一泊研修等 入会対象：ひとみ町内会在住 (60歳以上) 会費：¥2,400/年 連絡先：
もみじ会 活動内容：パークゴルフ交流会、 ゴルフ交流会、麻雀、 日帰り研修等 入会対象：紅葉山町内会在住 (60歳以上) 会費：¥2,000/年 連絡先：0133-72-8184(社協)		ポプラ会 活動内容：例会、研修旅行、 麻雀、カラオケ等 入会対象：ポプラ町内会在住 (60歳以上) 会費：¥500/年 連絡先：0133-72-8184(社協)

白樺地区

⑮ 白樺会館 白樺会館おげんき塾 活動日時：毎月第2・4火曜日 10：00～11：30 活動内容：体操、発声練習、レク、 手芸、出前講座等 参加対象：石狩市在住(60歳以上) 参加費：¥1,000/年 連絡先：0133-72-8184(社協)	白樺翠会 活動内容：例会、みんなの集い (カラオケ・麻雀・ ダンス)等 入会対象：白樺会館グループ 町内会在住(60歳以上) 会費：¥2,400/年 連絡先：0133-74-6121(佐々木)
--	---

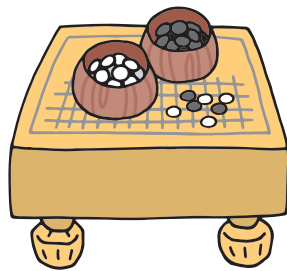


花川南地区(1条～3条)

は高齢者クラブ

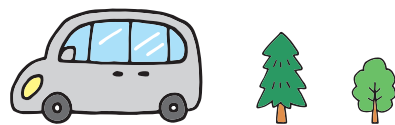
⑯紅南小学校カルチャーセンター

石狩レクダンス	花川棋道会
活動日時：毎週月・木曜日 (月)13:00～14:30 (木)10:00～11:30 活動内容：ダンス 参加対象：どなたでも 参加費：¥300/回 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎週火・木・土曜日 13:00～17:00 活動内容：囲碁 参加対象：どなたでも 参加費：¥3,000/年 連絡先：0133-72-8184(社協)



⑰紅南会館

紅南健康麻雀クラブ	いきいきひまわりサロン
活動日時：毎月第2・4土曜日 9:30～16:00 活動内容：健康的な麻雀 参加対象：紅南町内会在住(原則) 参加費：¥300/回 ※別途、年会費(¥1,000) 連絡先：090-9085-1722(北)	活動日時：毎月第2木曜日 13:00～16:00 活動内容：新聞ちぎり絵、体操等 参加対象：どなたでも 参加費：¥200/回 連絡先：0133-74-1473(玄野)

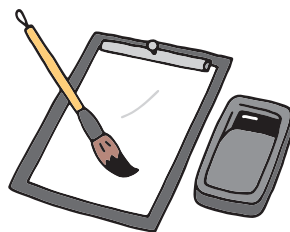
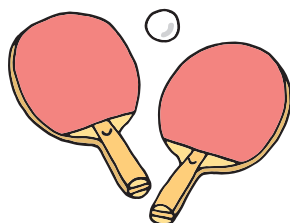


⑱ニューあかしや会館

楽々レクリエーション杏の会	あかしやピンポン会	喜楽会
活動日時：毎週水曜日 10:00～11:30 活動内容：体操、ふまねっと運動、お楽しみ会等 参加対象：どなたでも 参加費：¥300/回 ※第2水曜日のみ(¥500/回) 連絡先：TEL 0133-74-6196 FAX 0133-74-6198(安田)	活動日時：日曜日(月2回程度) 12:45～16:00 活動内容：卓球、体操、茶話会等 参加対象：花川南地区在住 (65歳以上) 参加費：¥2,400/年 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動内容：例会、研修旅行、パークゴルフ、ゲートボール、見守り隊等 入会対象：ニューあかしや町内会 在住(60歳以上) 会費：¥3,000/年 連絡先：0133-73-5677(渡部)

個人宅 ※場所情報は社会福祉協議会まで問い合わせ下さい

琇藍書道サークル
活動日時：毎月第1・2・3土曜日 14:00～要相談 活動内容：書道(毛筆、ペン字等) 参加対象：どなたでも 参加費：¥3,300/月 ※別途、誌代(¥700+送料/月) 連絡先：0133-73-0779(児玉)



花川南地区(1条～3条)

は高齢者クラブ

⑲花川中央会館

花川南第六町内会福祉部 憩喫茶	花川中央会館おげんき塾	花川南第六町内会 会食会
活動日時：毎月第3火曜日 10:30～11:30 活動内容：出前講座、ゲーム等 参加対象：花川南第六町内会会員 又は同居人(60歳以上) 参加費：¥100/回 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎月第1・3木曜日 10:00～12:00 活動内容：体操、歌、講座等 参加対象：石狩市在住(65歳以上) 参加費：¥1,200/年 ※別途、活動により自己負担あり 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎月第3火曜日 10:30～12:30 活動内容：会食 参加対象：花川南第六町内会在住 (70歳以上) 参加費：¥300/回 連絡先：0133-72-8184(社協)

石狩レクダンス	石狩うたう会
活動日時：毎週木・土曜日 (木)13:00～14:30 (土)10:00～11:30 活動内容：ダンス 参加対象：どなたでも 参加費：¥300/回 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎月第2土曜日 13:30～14:30 活動内容：歌集を見ながら、みんな で歌う 参加対象：どなたでも 参加費：¥200/回(子供無料) 連絡先：0133-73-7232(高橋)



カラオケサークル花音	寿光会
活動日時：毎月第1・3日曜日 (第1)13:00～16:30 (第3)9:00～12:00 活動内容：カラオケ、パークゴルフ 参加対象：会員(見学・体験可) 参加費：¥2,000/年 ※別途、活動により自己負担あり 連絡先：0133-72-4146(松浦)	活動内容：例会、誕生会、カラオケ、 パークゴルフ、日帰り 旅行、出前講座、パト ロール隊等 入会対象：花川南第六町内会在住 (60歳以上) 会費：¥3,000/年 連絡先：0133-72-8184(社協)



⑳新日本婦人の会石狩支部事務所

新日本婦人の会石狩支部 「布小組」
活動日時：毎月第1水曜日 10:00～12:00 活動内容：小物づくり(布・毛糸) 参加対象：女性 参加費：会費¥900/月 維持費¥200/月 連絡先：0133-73-1015(新日本婦人の会)



花川南地区(1条～3条)

は高齢者クラブ

②1 南1条会館

サロンタッチ	筋トレ教室	石狩シニアクラブせせらぎ
活動日時：毎週火曜日 9：30～12：00 活動内容：昼食、体操、ゲーム等 参加対象：花川南第四町内会在住 (70歳以上) 参加費：(会費)¥400/月 (食事代)¥150/回 連絡先：0133-73-7165(池田)	活動日時：毎週水・土曜日 1班 9：10～9：50 2班 10：00～10：40 3班 10：50～11：30 活動内容：いきいき百歳体操 参加対象：花川南第四町内会在住 (70歳以上) 参加費：¥350/月 連絡先：0133-73-7165(池田)	活動内容：例会、麻雀、カラオケ等 入会対象：花川南第四町内会在住、又は石狩市民 (60歳以上) 会費：¥2,400/年 連絡先：0133-73-0015(中野)

②2 南3条会館

なぎさ会
活動内容：例会、麻雀、カラオケ、 花壇の草取り、公園の 清掃等 入会対象：花川南第五町内会在住 (60歳以上) 会費：¥3,000/年 連絡先：0133-73-9362(笹木)



花川南地区(4条～6条)

②3 コスモス会館

花川南第一地区社協 「いきいきサロン茶話会」	花川南第一地区社協 「食事会」	うたごえ便よりみち
活動日時：毎月第2・4木曜日 10：00～12：00 活動内容：いきいき百歳体操等 参加対象：花川南第一町内会会員 (70歳以上) 参加費：¥100/回 連絡先：0133-72-8184(社協) ※参加人数制限あり、要確認	活動日時：毎月第3金曜日 11：30～13：30 活動内容：食事会・ゲーム等 参加対象：花川南第一町内会会員 (70歳以上) 参加費：¥300/回 連絡先：0133-72-8184(社協) ※参加人数制限あり、要確認	活動日時：不定期(原則第3水曜日) 10：30～12：00 活動内容：「よりみちよっちゃん」 のアカーディオンに合 わせて歌う(聞くだけ可) 参加対象：どなたでも 参加費：¥1,000/回 連絡先：0133-73-2856(岡村)

新コスモス会	コスモス会
活動内容：例会、バス研修、ラジ オ体操、パークゴルフ、 手芸、演芸、カラオケ等 入会対象：花川南第一町内会在住 (60歳以上) 会費：¥1,200/年 連絡先：090-8279-5370(進藤)	活動内容：例会、カラオケ、手芸、 パークゴルフ(夏季)等 入会対象：花川南地区在住 (概ね60歳以上) 会費：¥2,000/年 連絡先：090-5985-5777(二上) ※活動により開催場所が異なります！



花川南地区(4条～6条)

は高齢者クラブ

②4 ひまわり会館

むつみ会	新日本婦人の会石狩支部 ちぎり絵	花川南第二町内会
活動内容：例会、誕生会、麻雀、 カラオケ、短歌、囲碁、 親睦旅行等 入会対象：石狩市在住(60歳以上) ※60歳以下でも会の趣旨 に賛同するもの 会費：¥3,500/年 連絡先：0133-73-7298(乙川)	活動日時：毎月第3火曜日 10：00～12：00 活動内容：新聞ちぎり絵 参加対象：女性 参加費：小组費¥200/回 会費¥900/月 維持費¥200/月 連絡先：0133-73-1015(新日本婦人の会)	活動日時：火曜又は土曜日 ※詳細は問い合わせ 活動内容：絵、茶道、ミニ四駆、手芸、 ちぎり絵、ハンドメイド等 参加対象：どなたでも 参加費：無料 連絡先：TEL 0133-76-6555(細坂) メール hanakawa2.office@poem.ocn.ne.jp

②5 雑貨屋あかり店舗

ふれあいサロンひかり
活動日時：毎月第3月曜日 13：00～15：00 活動内容：小物づくり、カラオケ、 出前講座等 参加対象：どなたでも(65歳以上) 参加費：¥300/回 連絡先：090-5955-9692(工藤)



POINT

地域で役割ある高齢者は長生きしやすい！



・65歳以上の男女10,000人を5年間追跡調査した結果。「役割を持って参加する」ことは、死亡リスクとも関連しているが明らかになった。具体的には、自治会や老人会などに参加している人の中でも、1つ以上の役割を担っている人の死亡リスクは通常メンバーに比べて、12%低いことがわかった。この背景には、組織内で高い立場につくことで、生きがいや自尊心が高まったことが原因の一つと考えることができる。

花川南地区(4条～6条)

②6花川南コミュニティセンター

らくらく運動教室	丹田エクササイズ同好会	
活動日時：毎週木曜日(7月・8月休止) 15:00～16:00 活動内容：指導者と楽しく運動 参加対象：石狩市在住(65歳以上) 参加費：1,000円/月 連絡先：0133-77-7535 (石狩市地域包括ケア課)	活動日時：毎週金曜日 13:30～14:30 活動内容：丹田エクササイズ 参加対象：どなたでも 参加費：¥2,200/月 連絡先：0133-72-8184(社協)	

かんたんヨガ&ピラティス	さわやか健康体操	新日本婦人の会石狩支部 「健康吹き矢」
活動日時：毎週水曜日 (ピラティス)10:00～10:45 (ヨガ)11:00～11:45 活動内容：ヨガ、ピラティス 参加対象：どなたでも 参加費：¥6,400/月 連絡先：090-2816-4758(小野寺)	活動日時：毎週木曜日 10:00～11:30 活動内容：健康体操 参加対象：どなたでも 参加費：¥2,000/月 ※体験可 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動日時：毎月第2・4火曜日 10:00～12:00 活動内容：吹き矢、腹式呼吸 参加対象：女性 参加費：会費¥900/月 維持費¥200/月 連絡先：0133-73-1015(新日本婦人の会)

太極拳体操同好会	フラサークル ケハウケアナニオカラ	新日本婦人の会石狩支部 ダンベル&ストレッチ
活動日時：毎週木曜日 10:00～12:00 活動内容：太極拳 ※講師なし 参加対象：どなたでも 参加費：¥300/回 連絡先：0133-74-1681(門谷)	活動日時：金曜日(月3回) 10:00～11:30 活動内容：フラダンス 参加対象：フラに興味のある方 参加費：¥3,500/月 連絡先：090-1642-3020(横山)	活動日時：毎週火曜日 (第1・3・5)10:00～12:00 (第2・4)12:30～14:30 活動内容：ダンベル体操、ストレッチ 参加対象：女性 参加費：小组費¥200/回 会費¥900/月 維持費¥200/月 連絡先：0133-73-1015(新日本婦人の会)

②7地域コミュニティカフェ絆

地域コミュニティカフェ絆
活動日時：毎週月・火・木曜日 10:00～15:00 活動内容：カフェ、ランチ、 ドライブレランチ等 参加対象：どなたでも 参加費：¥500/回(カフェ・ランチ) ¥300/回(カフェのみ) 連絡先：

南コミで活動に参加する場合は、参加費の他に、施設利用料がかかります。

一般：200円
60歳以上：150円

お得な回数券もありますよ！



花川南地区(4条～6条)

は高齢者クラブ

②8花川南会館

カラオケ同好会		ふまねっとう
活動日時：毎月第2・4木曜日 13:00～16:00 活動内容：カラオケ 参加対象：どなたでも 参加費：¥300/回 連絡先：		活動日時：毎月第1・3月曜日 10:30～12:00 活動内容：ふまねっとう運動、手話、 手指運動 参加対象：どなたでも 参加費：¥500/月 連絡先：090-5957-5188(斉藤)

サロン・ほほえみ	花川南すみれ会
活動日時：毎月第4土曜日 10:00～12:00 活動内容：軽体操、ゲーム、談話、 軽食等 参加対象：どなたでも 参加費：¥200/回 連絡先：0133-72-8184(社協)	活動内容：月例誕生会、パークゴルフ、歩く会、リズムダンス、麻雀、カラオケ等 入会対象：花川南町内会在住 (60歳以上) 年会費：¥3,000/年 連絡先：0133-72-8184(社協)



花川南地区(7条～10条)

②9花川南睦美会館

憩会
活動内容：例会、パークゴルフ、 ゲートボール、麻雀、 カラオケ、日帰り旅行等 入会対象：花川南睦美町内会、花川 南第三町内会、花川南 栄町内会在住(60歳以上) 会費：¥3,000/年 連絡先：090-8633-0301(岩崎)



花川南地区(7条～10条)

は高齢者クラブ

③①地域活動支援センターえみな

地域交流スペース えみなてらす

活動日時：毎週火曜日
10：30～12：30
活動内容：手芸
参加対象：どなたでも
参加費：¥100/日
※別途材料費(¥50/回)
連絡先：0133-77-6616
(地域活動支援センターえみな)

③①花川南第1会館

サロン銀河

活動日時：毎月第2・4金曜日
10：00～12：00
活動内容：いきいき百歳体操、
茶話会、ゲーム等
参加対象：花川南第三町内会在住
参加費：¥100/回
連絡先：0133-72-8184(社協)



③②旧ふれあいクリニック

みなカフェ花川みなみ (認知症カフェ)

活動日時：毎月第3木曜日
13：30～15：30
活動内容：講話、体操、ミニレク等
参加対象：どなたでも
参加費：無料
連絡先：0133-73-2221
(石狩市南地域包括支援センター)

エンジョイ体操クラブ in 花川みなみ

活動日時：毎月第4水曜日(4月～10月)
10：00～11：00
活動内容：講話、体操
参加対象：65歳以上の方
参加費：無料 ※自由参加
連絡先：0133-73-2221
(石狩市南地域包括支援センター)

③③花川南第2会館

More Dance(モアダンス)

活動日時：水曜日(月2回)
(ヨガ) 10：45～
(ダンス) 11：15～12：30
活動内容：ヨガ、ダンス
参加対象：どなたでも
参加費：維持費¥500/回
連絡先：
※初回、要連絡

ファン・フィットネスサークル Norte

活動日時：毎週月・金曜日
10：30～12：45
活動内容：ズンバゴールド、Wの刺激
(青竹エクササイズ)等
参加対象：どなたでも
参加費：ズンバゴールド¥900
Wの刺激¥500 ※ストレッチ無料
連絡先：090-7517-1820(YASU)



樽川地区

③④パストラル会館

パストラル協力会

活動日時：毎月第2・4火曜日
10：00～15：00
活動内容：ゲーム、麻雀、カラオケ等
参加対象：どなたでも
参加費：町内の方 無料
※町外の方 ¥100/回
連絡先：0133-72-8184(社協)

樽川愛樽クラブ

活動内容：カラオケ、パークゴルフ
入会対象：(パイロット町内会含む)
樽川3条～樽川9条在住
(60歳以上)
会費：¥3,000/年
連絡先：
※活動により開催場所が異なります！



右岸地区

は高齢者クラブ

③⑤八幡コミュニティセンター

らくらく運動教室

活動日時：毎週木曜日
10：30～11：30
活動内容：指導者と楽しく運動
参加対象：石狩市在住(65歳以上)
参加費：¥1,000/月
連絡先：0133-77-7535
(石狩市地域包括ケア課)

八幡八寿留クラブ

活動内容：茶話会、レク
入会対象：八幡町内会在住
(60歳以上)
会費：¥3,000/年
連絡先：0133-66-3648(石村)



③⑥高岡ふれあい研修センター

高岡ことぶき会

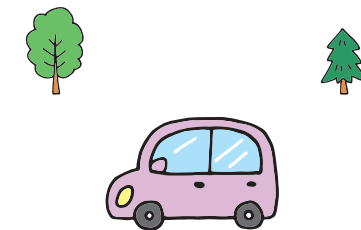
活動内容：役員会、例会、レク、
文化活動(手芸)
入会対象：八幡町高岡在住
(60歳以上)
会費：¥2,500/年
連絡先：0133-66-3426(藤岡)



③⑦五の沢ふれあい研修センター

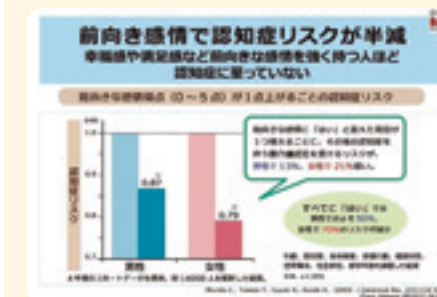
熟年友の会

活動日時：日曜日(月2回程度)
活動内容：麻雀、カラオケ、花壇、
大人のドリル(勉強)等
参加対象：五の沢町内会在住
参加費：無料
連絡先：090-1521-9753(松本)



POINT

前向き感情で認知症リスクが半減！



対象：要介護認定を受けていない高齢者
人数：約14,000人
期間：2003年から4年間追跡
地域：愛知県の6自治体

・幸福感や満足感などの5項目の前向き感情に「はい」と答えた数(＝前向きな感情得点0点～5点)が一つ多いごとに、4年後の認知症を伴う要介護認定を受けるリスクが男性で13%、女性で20%低い傾向にあった。

右岸地区

は高齢者クラブ

③⑧ 緑ヶ原会館

緑虹クラブ

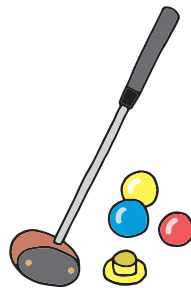
活動日時：毎週水曜日
10:00～11:00
活動内容：いきいき百歳体操、レク
参加対象：緑ヶ原・虹が原町内会
在住
参加費：無料
連絡先：0133-66-3562(菊地)

楽松会

活動内容：パークゴルフ、カラオケ、
レク、談笑等
入会対象：緑ヶ原町内会在住
(60歳以上)
会費：¥2,400/年
連絡先：090-9888-9192(沖田)



③⑨ 北生振ふれあい研修センター



④⑩ 美登位創作の家

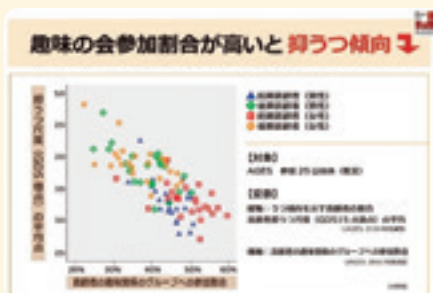
美登位福美会

活動内容：例会(いきいき百歳体操)、
パークゴルフ、
ゲートボール、
温泉旅行(年3回)等
入会対象：美登位在住(60歳以上)
会費：¥2,000/年
連絡先：0133-72-8184(社協)



POINT

趣味の会参加割合が高いと抑うつ傾向が少ない！



- ・2010年に要介護認定を受けていない高齢者約10万人を対象に25の自治体で行われた調査。
- ・趣味関係のグループへの参加割合が高い地域ほど、うつ傾向の人が少ないという関係が明らかになった。
- ・1回の調査結果を分析したもののなので、趣味の会参加との因果関係を示したものではないが、うつ傾向との関連性を示している。

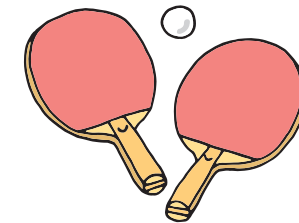
本町・ヤウスバ・生振・緑苑台東地区

は高齢者クラブ

④① 横町寿の家

いきいきふれあい体操サロン

活動日時：毎週火曜日
10:00～11:00
活動内容：体操
参加対象：どなたでも
参加費：¥500/月
連絡先：



④② 親船会館

ふれあいサロン親船東

活動日時：毎月第2金曜日
13:00～14:30
活動内容：茶話会、出前講座等
参加対象：親船東地区近隣在住の方
参加費：¥100/回
連絡先：

石狩市はまなす会

活動内容：誕生会、軽体操、
ゲーム、会館整備、
雑巾づくり等
入会対象：むつみ・はまなす町内
会等在住(60歳以上)
会費：¥2,000/年
連絡先：0133-62-5152(水野)



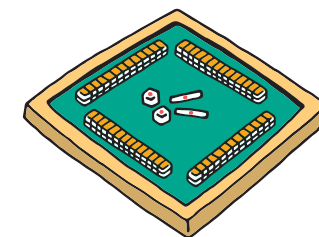
④③ 生振ふれあい研修センター



④④ 緑苑台グリーン会館

太陽の会

活動内容：例会、麻雀、ゲーム等
参加対象：どなたでも
会費：¥3,000/年
連絡先：0133-72-3486(水島)



その他活動いろいろ

コープさっぽろいしかり文化教室 住所：花川北 3 条 3 丁目 9-2 コープさっぽろいしかり店 2F 電話：0133-74-3541	石狩市スポーツ協会 住所：花畔 337-4 電話：0133-64-1220
カーブス石狩花川 住所：花川北 1 条 5 丁目 171 第一オノビル 1F 電話：0133-74-3002	石狩市民プール 住所：花川北 3 条 2 丁目 198-3 電話：0133-74-6611
101 歳まで健康に若々しく生きるためのジム 101FIT 住所：樽川 3 条 1 丁目 19 電話：0133-76-6751	りんくる健康増進室 住所：花川北 6 条 1 丁目 41-1 総合保健福祉センターりんくる 3F 電話：0133-72-6123
サン・ビレッジいしかり 住所：新港中央 1 丁目 701-1 電話：0133-64-1006	花川南コミュニティセンター トレーニングルーム 住所：花川南 6 条 5 丁目 27-2 電話：0133-73-5300
緑苑台パークゴルフ場 住所：緑苑台中央 3 丁目 603 電話：0133-72-5610 （開設期間）	石狩河ロパークゴルフ場 住所：親船東(石狩川河川敷地) 電話：なし
いしかりパークゴルフ場 住所：樽川 494 電話：0133-72-5185	PGJ 倶楽部 茨戸コース 住所：生振 146-1 電話：0133-60-2002
ジョブガイドいしかり (石狩市ふるさとハローワーク) 住所：花川北 6 条 1 丁目 30-2 市役所 2F 電話：0133-75-8609	石狩市シルバー人材センター 住所：新港南 1 丁目 22-66 シルバーサンワークプラザ 電話：0133-64-7771
石狩市社会福祉協議会 ボランティアセンター 住所：花川北 6 条 1 丁目 41-1 総合保健福祉センターりんくる 2F 電話：0133-72-8341	



おわりに

踏み出せば、その一步が道となる

この「元気にお出かけまっぷ」を手にとっていただいた皆さんは、「自分の趣味や関心がある活動に参加してみたい」、「体験したことはないけど、参加してみようかな……」そのような思いをお持ちなのではないでしょうか。

多くの方にとって、自身の初めての体験は緊張や不安を感じるものです。しかし、自分だけはありません。同じ気持ちを抱えた仲間がたくさんいます。

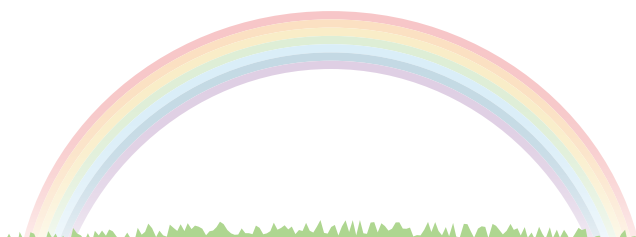
是非、「参加してみたい」と感じたその思いを大切に、自分にとっての新たな第一歩を踏み出してみませんか。

思い立ったが吉日！

時間が経過してしまうと、また明日、また明日と……先延ばしになってしまいます。

迷わず、まずは行動しましょう！ 行動すれば何かが変わります！

不安な方は、どうか安心してください！ 私たちがしっかりとサポートし、おつなぎします。新しい道へ進む勇気を持って、一緒に素敵な体験をしてみませんか。



元気に お出かけ まっぷ

令和6年3月

発行：社会福祉法人 石狩市社会福祉協議会

連絡先：石狩市花川北6条1丁目41-1 りんくる内

電話：0133-72-8184 FAX：0133-74-2008

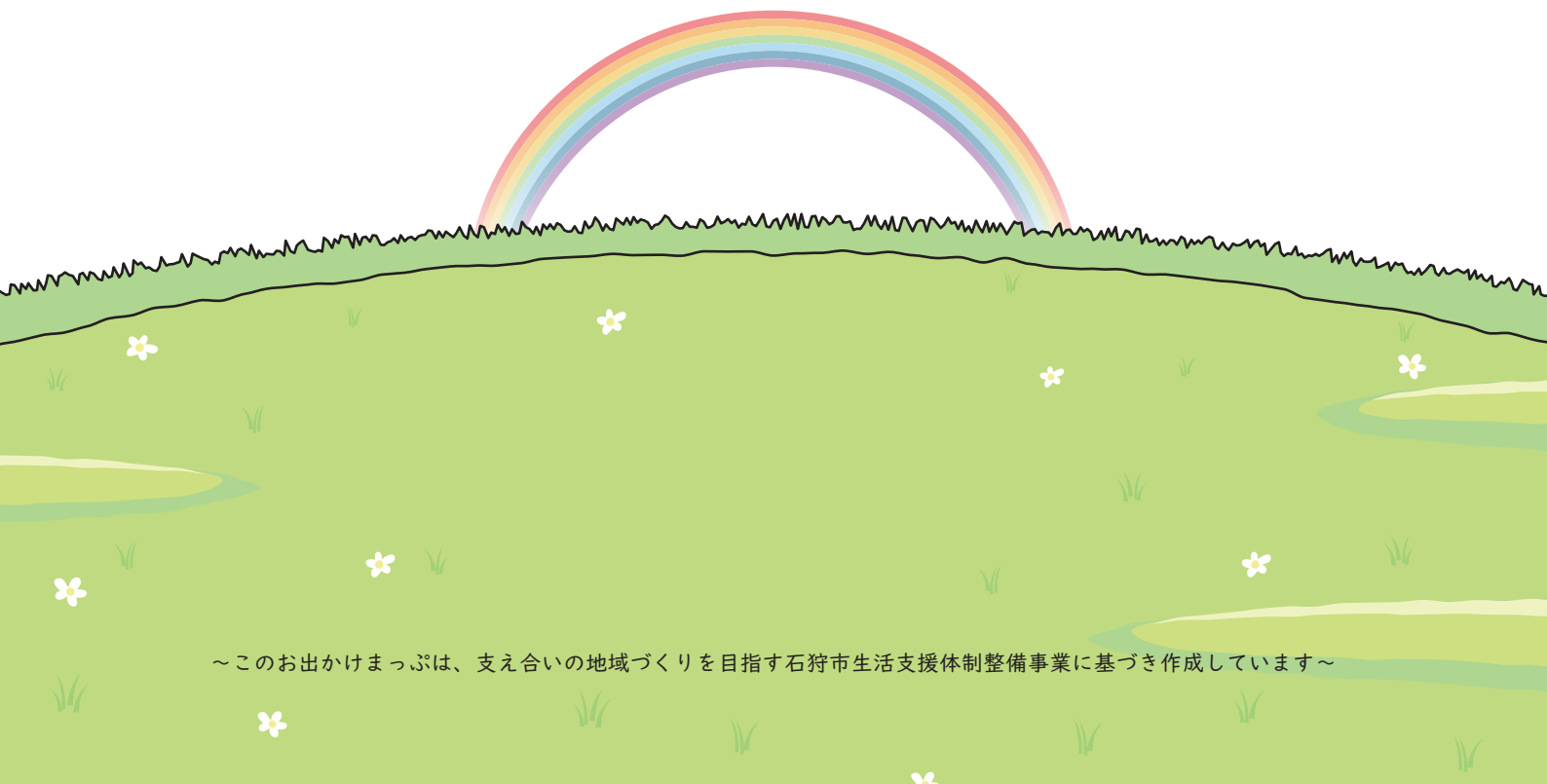
ホームページ：<http://www.ishikari-shakyo.org/>



イラスト：イラストレーター Asako Nakai

P21～P23掲載地図：

©OpenStreetMap contributors, Microsoft, Facebook, Inc.
and its affiliates, Esri Community Maps contributors, Map layer by Esri



～このお出かけまっぷは、支え合いの地域づくりを目指す石狩市生活支援体制整備事業に基づき作成しています～