

通いの場を探しませんか？

会食やカラオケ、ダンス・体操・パークゴルフ・麻雀・おしゃべり・・・

石狩にはさまざまな「通いの場」があります！！



社会福祉法人 石狩市社会福祉協議会

平成 29 年 10 月現在

もくじ

1. はじめに	1
2. 通いの場まっぷ	2
①「花川南・樽川地区」、「花川南地区①」、「花川南地区②」	2~4
②「花川北地区①」、「花川北地区②」、「緑苑台東地区・親船東地区・八幡地区」	5~7
③「厚田地区」	8
④「浜益地区」	9
3. 通いの場開催状況一覧	10
①「花川南・樽川地区」、「花川南地区①」、「花川南地区②」	10~12
②「花川北地区①」、「花川北地区②」、「緑苑台東地区・親船東地区・八幡地区」	13~14
③「厚田地区」、「浜益地区」	15
4. 「石狩市高齢者クラブ連合会」加盟クラブ一覧	16
5. このまっぷに関するお問い合わせ	17

はじめに

高齢社会を迎えた今・・・

年齢を重ねても、健康で楽しく生活したい。そんな思いを持っておられる方は多いと思います。

「健康長寿」のポイントとして挙げられているのが、

- ・よく動く
- ・よく食べる（特に肉料理）
- ・社会性がある（よく人と交流する）

（東京大学高齢社会総合研究機構 千葉県柏市の調査結果より）
以上3点です。

自宅から一歩外に出て、自分の活動の幅を広げてみませんか？特に地域の中でつながりや役割を持つこと、居場所を見つけることが大切です。あなたの好きなことなら続けられるかもしれません！

誰かと会ってお話するだけでも効果はあります！いしかりで行われている活動を探してみましょう！

→→→→ まっぴへ！

※この冊子の「通いの場」とは、地域住民の方が月1回以上、自分の興味や関心に合わせて気軽に集い、ふれあいを通して地域のつながりづくりの輪を広げる活動の場です。また、介護予防や健康づくりの場でもあります。

生活支援コーディネーターが
紹介します！！！！



通いの場まっぷ 花川南・樽川地区

© OpenStreetMap contributors



NO	「通いの場」の名前
1	サロン・銀河
2	さわやか体操
3	パストラルサロンCOCOEIね
4	サロンほほえみ
5	おげんき塾（花川南会館）

NO	「通いの場」の名前
6	地域交流サロンエルサ
7	ふれあいサロンひかり
8	花川南第一町内会 会食会
9	花川南第二地区福祉の会 会食会（ひまわりの会）



詳細は10ページへ

通いの場まっぷ 花川南地区①

© OpenStreetMap contributors



NO	「通いの場」の名前
10	はなリビング

NO	「通いの場」の名前
11	ぴりカフェ
12	はなカフェ
13	リズムダンス (花川南コミセン)
14	丹田エクササイズ (花川南コミセン)
15	スクエアダンス

NO	「通いの場」の名前
16	かんたんヨガ&ピラティス
17	貯筋運動 (花川南コミセン)
18	まる元 (花川南コミセン)

詳細は11ページへ

通いの場まっぷ 花川南地区②

© OpenStreetMap contributors



NO	「通いの場」の名前
19	サロン・タッチ



NO	「通いの場」の名前
20	紅南いきいきひまわりサロン
21	楽々レクリエーション 杏の会
22	石狩太極拳紅南サークル

NO	「通いの場」の名前
23	花川南第6町内会 憩喫茶
24	おげんき塾（花川中央会館）



詳細は12ページ

通いの場まっぷ 花川北地区①

© OpenStreetMap contributors



NO	「通いの場」の名前
25	まる元 (りんくる)
26	石狩太極拳サークル
27	石狩太極拳はまなすサークル
28	丹田エクササイズ (りんくる)

NO	「通いの場」の名前
29	ほっとサロン
30	ふれあいサロンすすかけ
31	おげんき塾 (わかば会館)
32	おげんき塾 (道住花畔団地集会所)

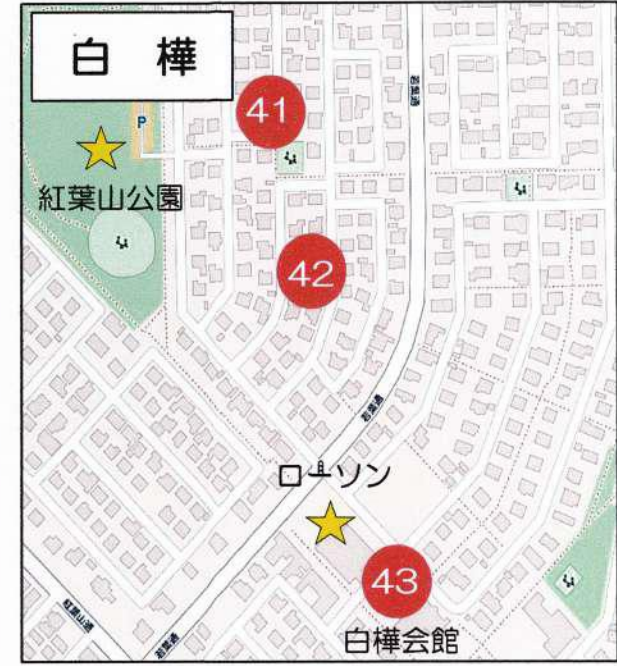
NO	「通いの場」の名前
33	キタ・ロックカフェ



詳細は13ページへ

通いの場まっぷ 花川北地区②

© OpenStreetMap contributors



NO	「通いの場」の名前
34	丹田エクササイズ (花川北コミセン)
35	緑苑コーポサロン
36	URほほえみカフェ
37	公園はまなす自治会サロン

NO	「通いの場」の名前
38	リズムダンス (紅葉山会館)
39	あかしゃふれあいサロン会
40	貯筋運動 (学び交流センター)

NO	「通いの場」の名前
41	げんきサロン紅葉山
42	あさ夕喫茶ぷらっと
43	おげんき塾 (白樺会館)

詳細は13～14ページへ

通いの場まっぷ 緑苑台東地区・親船東地区・八幡地区

© OpenStreetMap contributors



NO	「通いの場」の名前
44	健康ストレッチ体操

NO	「通いの場」の名前
45	ふれあいサロン親船東

NO	「通いの場」の名前
46	まる元（八幡コミセン）



詳細は14ページへ

通いの場まっぷ 厚田地区

© OpenStreetMap contributors



NO	「通いの場」の名前
47	いきいきリハビリ虹の会

NO	「通いの場」の名前
48	いきいきリハビリ望みの会

NO	「通いの場」の名前
49	いきいきリハビリ厚みの会
50	脳の健康教室
51	転倒予防教室



詳細は15ページへ

通いの場まっぷ 浜益地区

© OpenStreetMap contributors



NO	「通いの場」の名前
52	縁ジョイクラブ (浜益)
53	縁ジョイクラブ (群別)
54	縁ジョイクラブ (幌)
55	縁ジョイクラブ (川下)
56	縁ジョイクラブ (毘砂別)
57	縁ジョイクラブ (柏木)
58	縁ジョイクラブ (実田)



詳細は15ページへ

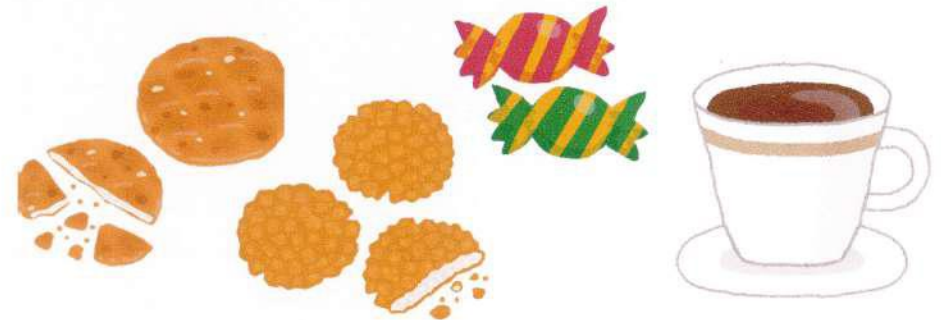
通いの場まっぴ 花川南・樽川地区 開催状況一覧

NO	「通いの場」の名前	開催場所	開催日	開催時間	参加対象	参加費	内容
1	サロン・銀河	花川南第1会館	第2・4火曜日	10:00~12:00	独居や身体に障がいのある高齢者の方(主に第3町内在住の方)	100円/1回	頭の体操・ゲーム・茶話会・歌
2	さわやか体操	花川南第1会館	第1・3・4木曜日	13:00~15:00	どなたでも	500円/月	リズムダンス
3	パストラルサロンCOCOEいね	パストラル会館	第1・2・4火曜日	10:00~16:30	パストラル町内在住の方(それ以外の方も可能)	無料 (町内在住以外の方は100円)	茶話会・カラオケ・ゲーム 他
4	サロンほほえみ	花川南会館	第4土曜日	10:00~12:00	どなたでも	200円/1回	体操・ゲーム・歌・茶話会
5	おげんき塾(花川南会館)	花川南会館	第2・4金曜日	10:00~12:00	石狩市在住の方	1,000円/年	体操・歌・講座・手芸 他
6	地域交流サロンエルサ	地域交流サロンエルサ	第3土曜日	12:30~15:00	どなたでも	300円/1回 (おかし作り代として)	おやつ作り・ストレッチ・談笑 他
7	ふれあいサロンひかり	居酒屋あかり	第3月曜日	13:00~15:00	どなたでも	300円/1回 (小物作り代として)	小物作り・ゲーム 他
8	花川南第一町内会 会食会	コスモス会館	第4火曜日	11:30~14:00	花川南第1町内会会員の方	100円/1回	食事会・ゲーム
9	花川南第二地区福祉の会 会食会(ひまわりの会)	ひまわり会館	第2木曜日	10:00~12:30	花川南第2町内在住の方	無料	食事会・ゲーム・講座・公演 他



通いの場まっぴ 花川南地区① 開催状況一覧

NO	「通いの場」の名前	開催場所	開催日	開催時間	参加対象	参加費	内容
10	はなリビング	旧ふれあいクリニック	毎週木曜日・金曜日 (木…10時～装飾作り)	木…9:00～15:00 金…10:00～15:00	どなたでも	無料	カフェ・装飾作り
11	びりカフェ	花びりか	第2土曜日	13:30～15:30	石狩市在住の方	無料	講座・運動・談笑
12	はなカフェ	花川病院1Fロビー	第2・4水曜日	13:30～15:30	どなたでも	無料	カフェ
13	リズムダンス (花川南コミセン)	花川南コミセン	毎週水曜日	12:30～14:20	どなたでも	200円/1回	リズムダンス
14	丹田エクササイズ (花川南コミセン)	花川南コミセン	毎週金曜日	13:30～14:30	どなたでも	基本料金 2,000円/月	痛みの出ない正しい姿勢作り
15	スクエアダンス	花川南コミセン	毎週火曜日 (第3を除く)	15:00～17:00	どなたでも	200円/1回	ダンス
16	かんたんヨガ&ピラティス	花川南コミセン	毎週水曜日	10:00～11:40	どなたでも	6,400円/月 どちらか1つ選択… 4,400円 単発…1,000円	ヨガ・ピラティス (運動)
17	貯筋運動 (花川南コミセン)	花川南コミセン	毎週水曜日	10:00～11:00	どなたでも	会員・初回500円 非会員700円 (1回につき)	自重の筋力トレーニング
18	まる元 (花川南コミセン)	花川南コミセン	毎週木曜日	15:00～16:00	石狩市在住の方 (事前申し込み必要)	1,000円/月	日常生活に必要な筋肉の維持や強化 椅子に座った運動が中心



通いの場まっぴ 花川南地区② 開催状況一覧

NO	「通いの場」の名前	開催場所	開催日	開催時間	参加対象	参加費	内容
19	サロン・タッチ	南1条会館	6月～10月…毎週火曜日 それ以外の月…毎週 火曜日、水曜日、木曜日	9:30～12:00	花川南第4町内会会員で 70歳以上の方	250円/月 (食事提供の際、 100円～150円)	ラジオ体操・茶話会・ゲーム
20	紅南いきいきひまわりサロン	紅南会館	第2木曜日	10:00～12:00	石狩市在住の方	200円/1回	体操・歌・ゲーム
21	楽々レクリエーション 杏の会	ニューあかしや会館	毎週水曜日	10:00～11:30	どなたでも	300円/1回	体操・ゲーム・歌・お楽しみ会
22	石狩太極拳紅南サークル	石狩市立紅南小学校	毎週火曜日	10:00～12:00	どなたでも	3,000円/月 (入会費:300 円)	太極拳
23	花川南第6町内会 憩喫茶	花川中央会館	第3火曜日 (年10回程度)	13:00～15:00	花川南第6町内会会員で 65歳以上の方	100円/1回	喫茶・体操・ 公演、講座(主に健康に関わるもの)
24	おげんき塾(花川中央会館)	花川中央会館	第1・3木曜日	10:00～12:00	石狩市在住の方	700円/年	体操・歌・講座・手芸 他



通いの場まっぴ 花川北地区① 開催状況一覧

NO	「通いの場」の名前	開催場所	開催日	開催時間	参加対象	参加費	内容
25	まる元(りんくる)	りんくる	毎週木曜日	13:15~14:15	石狩市在住の方 (事前申し込み必要)	1,000円/月	日常生活に必要な筋肉の維持や強化 椅子に座った運動が中心
26	石狩太極拳サークル	りんくる	毎週月曜日(祝日休み)	13:00~14:30	どなたでも	2,500円/月 (人数により変動あり)	太極拳
27	石狩太極拳はまなすサークル	りんくる	毎週月曜日(祝日休み)	14:30~16:15	どなたでも	3,000円/月	太極拳
28	丹田エクササイズ(りんくる)	りんくる	毎週水曜日	17:40~18:40	どなたでも	基本料金 2,000円/月	痛みの出ない正しい姿勢作り
29	ほっとサロン	個人宅(花川北わかば地区)	第1金曜日	12:00~15:00	緑苑町内会会員の方	100円/1回	卓話・軽食・お茶とおしゃべり 他
30	ふれあいサロンすすかけ	わかば会館	第1水曜日	11:00~14:00	すすかけ町内在住の方	100円/1回	茶話会・調理実習・出前講座 他
31	おげんき塾(わかば会館)	わかば会館	第2・4金曜日	10:00~11:30	石狩市在住の方	500円/3ヵ月	体操・歌・講座・手芸 他
32	おげんき塾(道住花畔団地集会所)	道住花畔団地集会所	第1・3水曜日	10:00~11:30	道住花畔団地在住の方	500円/年	体操・歌・講座・手芸 他
33	キタ・ロックカフェ	花川北飛行機公園	毎週月・水・金曜日	10:00~16:00	石狩市在住の方	別途飲み物代 100円	茶話会・講座・嚙下体操 (移動販売もあり)

通いの場まっぴ 花川北地区② 開催状況一覧

NO	「通いの場」の名前	開催場所	開催日	開催時間	参加対象	参加費	内容
34	丹田エクササイズ(花川北コミセン)	花川北コミセン	毎週水曜日	14:30~15:30	どなたでも	基本料金 2,000円/月	痛みの出ない正しい姿勢作り
35	緑苑コーポサロン	緑苑コーポ集会所	第4月曜日	13:00~15:00	緑苑コーポ在住の方	300円/1回	茶話会・体操 他
36	URIほほえみカフェ	花川中央団地第一集会所	第1・3火曜日	10:00~14:00	花川中央団地在住の方 (友人可)	内容により異なる	茶話会・ふまねっと・ゲーム・食事会 他

通いの場まっぴ 花川北地区② 開催状況一覧

NO	「通いの場」の名前	開催場所	開催日	開催時間	参加対象	参加費	内容
37	公団はまなす自治会サロン	花川中央団地第一集会所	第4火曜日	10:00~14:00	花川中央団地在住の方	無料	茶話会・勉強会・講習・ゲーム 他
38	リズムダンス(紅葉山会館)	紅葉山会館	第1・3土曜日	13:00~15:00	どなたでも	200円/1回	リズムダンス
39	あかしゃふれあいサロン会	紅葉山会館	第4金曜日	13:00~17:00	あかしゃ町内在住の方	内容により異なる	小物作り・パークゴルフ カラオケ・ゲーム・談笑 他
40	貯筋運動(学び交流センター)	学び交流センター	毎週金曜日	10:00~11:00	どなたでも	会員・初回500円 非会員700円 (1回につき)	自重の筋力トレーニング
41	げんきサロン紅葉山	個人宅(花川北白樺地区)	第2・4木曜日	13:30~15:30	近隣にお住いの方	100円/1回	小物作り・ゲーム・茶話会 他
42	あさ夕喫茶ぶらっと	花川北2条4丁目103番地	平日(祝日を除く)	7:30~11:30 13:30~17:30	どなたでも	コーヒー300円 他メニュー有り	喫茶店
43	おげんき塾(白樺会館)	白樺会館	第2・4火曜日	10:00~11:30	石狩市在住の方	600円/年	体操・歌・講座・手芸 他

通いの場まっぴ 緑苑台東地区・親船東地区・八幡地区 開催状況一覧

NO	「通いの場」の名前	開催場所	開催日	開催時間	参加対象	参加費	内容
44	健康ストレッチ体操	緑苑台グリーン会館	毎週土曜日(第3を除く)	10:00~12:00	石狩市在住の方	200円/1回	自彊術(じきょうじゅつ) ラジオ体操等の運動 新年会・遠足 他
45	ふれあいサロン親船東	親船会館	第3土曜日	10:00~13:00	親船東地区在住の方	300円/1回	昼食会・ゲーム・催し 他
46	まる元(八幡コミセン)	八幡コミセン	毎週木曜日	10:30~11:30	石狩市在住の方 (事前申し込み必要)	1,000円/月	日常生活に必要な筋肉の維持や強化 椅子に座った運動が中心

通いの場まっぴ 厚田地区 開催状況一覧

NO	「通いの場」の名前	開催場所	開催日	開催時間	参加対象	参加費	内容
47	いきいきりハビリ虹の会	虹が原会館	月1回	10:30~14:30	厚田区に居住する65歳以上の方	300円/年	健康チェック、軽運動、レクリエーション、創作活動など
48	いきいきりハビリ望みの会	望来コミセンみなくる	月1回	10:00~14:00	厚田区に居住する65歳以上の方	300円/年	健康チェック、軽運動、レクリエーション、創作活動など
49	いきいきりハビリ厚みの会	厚田保健センター	月1回	10:00~14:00	厚田区に居住する65歳以上の方	300円/年	健康チェック、軽運動、レクリエーション、創作活動など
50	脳の健康教室	厚田保健センター	6~11月まで毎週木曜日	13:30~15:00	厚田区に居住する65歳以上の方	800円/月	計算や読み書きなどのドリルに取組み認知症予防
51	転倒予防教室	厚田保健センター	毎週月曜日	10:00~11:30	厚田区に居住する65歳以上の方	500円/年	講師の指導による柔軟性や筋力アップによる介護予防

通いの場まっぴ 浜益地区 開催状況一覧

NO	「通いの場」の名前	開催場所	開催日	開催時間	参加対象	参加費	内容
52	縁ジョイクラブ（浜益）	浜益コミセンきらり	月1回（区民カレンダー掲載）	10:00~12:00	浜益区に居住する65歳以上の方	無料	いきいき体操、軽体操、月替わりレクリエーション
53	縁ジョイクラブ（群別）	群別自治会館	月1回	10:00~12:00	浜益区に居住する65歳以上の方	無料	いきいき体操、軽体操、月替わりレクリエーション
54	縁ジョイクラブ（幌）	幌生活館	月1回	10:00~12:00	浜益区に居住する65歳以上の方	無料	いきいき体操、軽体操、月替わりレクリエーション
55	縁ジョイクラブ（川下）	川下コミセン	月1回（区民カレンダー掲載）	10:00~12:00	浜益区に居住する65歳以上の方	無料	いきいき体操、軽体操、月替わりレクリエーション
56	縁ジョイクラブ（昆砂別）	昆砂別会館	月1回	10:00~12:00	浜益区に居住する65歳以上の方	無料	いきいき体操、軽体操、月替わりレクリエーション
57	縁ジョイクラブ（柏木）	柏木コミセン	月1回（区民カレンダー掲載）	10:00~12:00	浜益区に居住する65歳以上の方	無料	いきいき体操、軽体操、月替わりレクリエーション
58	縁ジョイクラブ（実田）	実田会館	月1回（区民カレンダー掲載）	10:00~12:00	浜益区に居住する65歳以上の方	無料	いきいき体操、軽体操、月替わりレクリエーション

「石狩市高齢者クラブ連合会」加盟クラブ一覧

地区	NO	「高齢者クラブ」の名前
右岸地区	1	八幡八寿留クラブ
	2	緑ヶ原楽松会
	3	高岡ことぶき会
	4	北生振長寿会
	5	美登位福美会
左岸地区	6	本町長生クラブ
	7	志美和笑クラブ
	8	石狩市はまなす会
	9	生振更生クラブ
	10	花畔長栄クラブ
	11	太陽の会

地区	NO	「高齢者クラブ」の名前
花川北地区	12	白樺翠会
	13	ひとみ会
	14	もみじ会
	15	夕映会
	16	あかしやクラブ
	17	蒼樹会
	18	花川福寿クラブ
	19	親和会
	20	すずかけクラブ
	21	ポプラ会
	22	北六条悠々クラブ

地区	NO	「高齢者クラブ」の名前
花川南・樽川地区	23	樽川愛樽クラブ
	24	憩会
	25	むつみ会
	26	なぎさ会
	27	コスモス会
	28	喜楽会
	29	寿光会
	30	石狩シニアクラブせせらぎ
	31	花川南すみれ会
	32	シニアクラブ栄
	33	新コスモス会

地区	NO	「高齢者クラブ」の名前
厚田・浜益地区	34	虹寿会
	35	望来名木会
	36	聚富高齢者クラブ長生会
	37	厚田さざなみ会
	38	浜益高齢者連合クラブ

石狩市内には連合会に加入している38カ所の高齢者クラブがあり、さまざまな活動をしています。

会員さんも随時募集中です。

高齢者クラブについて興味・関心がある方は、石狩市社会福祉協議会（石狩市高齢者クラブ連合会事務局）までお問い合わせください。

☎：72-8184

このまっぷに関するお問い合わせ)

【旧石狩地区】

社会福祉法人 石狩市社会福祉協議会地域福祉課 地域支援係
〒061-3216 石狩市花川北6条1丁目41-1 りんくる
TEL:(0133)72-8184 担当:工藤・成田・古嶋(ふるしま)



【厚田区】

石狩市 厚田支所 市民福祉課 地域福祉・介護保険担当
〒061-3692 石狩市厚田区厚田45-5
TEL:(0133)78-1033 担当:小池



【浜益区】

石狩市 浜益支所 市民福祉課 浜益包括支援センター
〒061-3197 石狩市浜益区浜益2-3
TEL:(0133)79-5111 担当:瀧

※このまっぷに掲載している団体は、生活支援コーディネーターが平成29年10月現在把握しているもの

です。皆さまからの「こんな通いの場があるよ!」という情報もお待ちしております。

お住いの地区の生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

この冊子の地図は「OpenStreetMap」を使用しています。