

3

誰でも参加できる活動・講習会等のご案内

きた高齢者支援センター・ひがし高齢者支援センター圏域【令和8年3月】

3月	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
番号			①			②	
日付	8	9	10	11	12	13	14
番号			①③	④			⑤
日付	15	16	17	18	19	20	21
番号			①⑥				⑦
日付	22	23	24	25	26	27	28
番号			①③				
日付	29	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4
番号			①			②	

きた高齢者支援センター-圏域

(共栄、共栄町、東共栄、北の里、美咲き野、西の里、虹ヶ丘、Fレゾ)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
①	西の里・虹ヶ丘健康運動サークル	西の里会館 住所 西の里南1丁目2-2	週1回 *毎週火曜	13:30- 15:00	月1,500円 年1,200円		代表 石黒氏 (375-2415)
④	お茶の間西の里	西の里団地住民集会所 住所 西の里北5丁目	月1回 *2水曜	13:00- 15:00	1回200円		代表井関氏 (375-2427)
⑥	ふらっとカフェ	共栄会館 住所 共栄町4丁目12-2	月1回 *3火曜	13:30- 15:00	1回200円	健康	きた高齢者支援センター (375-5558)
⑦	虹サロン	西の里会館 住所 西の里南1丁目2-2	月1回 *3土曜	13:30- 15:00	1回200円		聖芳園 サロン担当福島氏 (375-3126)

ひがし高齢者支援センター-圏域

(美沢、中央、朝日町、稲穂町、新富町、南の里、東の里、中の沢、富ヶ岡)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
②	ふぁみり〜おれんじカフェ	富ヶ岡会館 住所 新富町東2丁目3-7	月1回 *1金曜日	10:00- 12:00	200円		ひがし高齢者支援センター (211-8520)
③	お寺でいきいき百歳体操	昌福寺 住所 中央6丁目8-2	月2回 *2・4火曜	14:00- 15:00	1回100円		ひがし高齢者支援センター (211-8520)
⑤	みんなのカフェ	生活クラブ館 住所 美沢1丁目1-2	月1回 *2土曜日	10:00- 12:00	200円		生活クラブ館 (372-7300)

活動につきましては、住んでいる圏域外の活動にも参加可能となっております。
ご興味のある活動がございましたら、ご参加お待ちしております。

3

誰でも参加できる活動・講習会等のご案内

にし高齢者支援センター・みなみ高齢者支援センター圏域【令和8年3月】

3月	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
番号			①	②		③	
日付	8	9	10	11	12	13	14
番号		④	①	⑤	⑥		
日付	15	16	17	18	19	20	21
番号			①	②			
日付	22	23	24	25	26	27	28
番号		④⑥⑦	①				⑧
日付	29	30	31	4/1	4/2	4/3	4/4
番号				②			

みなみ高齢者支援センター-圏域

(広葉町、栄町、輝美町、北進町、若葉町、南町、青葉町、白樺町、高台町、里見町、泉町、松葉町、緑陽町、山手町)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
②	いきいき百歳体操 ～座りながらできる体操です～	コープさっぽろエルフィン店 住所 栄町1丁目4-1	月2回 *1・3水曜	10:30- 11:30	無料	健康	ひがし支援センター(211-8520) みなみ支援センター(372-8110)
⑤	ふれてミニ講座	地域交流ホーム ふれて 住所 白樺町1丁目8番地2	月1回 *2木曜	11:00- 12:00	無料		団地地域交流ホームふれて (372-0100)
⑥	認知症サポーターカード制作隊	北広島市社会福祉協議会 住所 栄町1丁目5-2	月2回 *詳細別紙参照		無料	ボラ	地域支え合いセンター (378-4277)
⑦	ともにミニ講座	地域サポートセンターともに 住所 緑陽町1丁目2番地	月1回 *4月曜	14:30- 15:30	無料		団地地域交流ホームふれて (372-0100)
⑧	地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア	地域サポートセンターみなみ 住所 南町4丁目1-1	3月28日(土)	13:30- 15:00	無料	ボラ	地域サポートセンターみなみ (376-8525)

にし高齢者支援センター-圏域

(大曲地区、輪厚地区、希望ヶ丘、島松、三島、仁別)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
①	フィットネス教室 にしトレ	詳細別紙参照	週1回 *毎週火曜日	9:30- 11:00	月2,000円 体験500円		にし高齢者支援センター (370-3922)
③	にし散歩	三井アウトレットパーク北エントランス前	別紙参照	10:00-	300円	健康	にし高齢者支援センター (370-3922)
④	にしスポ	エスポワール北広島 住所 輪厚704番地16	3月9日(月) 3月23日(月)	10:00- 11:30	無料	健康	にし高齢者支援センター (370-3922)



おすすめの

活 動 紹 介

ゆとりの

【いちご教室】

放課後のこどもの居場所

ゆとりの いちご教室

お勉強後は
自由に過ごしていました



トミカやウルトラマンなど様々
なおもちゃがありました

本や漫画もたくさんあり、
学ぶこともできる場でした



2月18日(水)、「ゆとりの」(大曲緑ヶ丘5丁目12-1)で
いちご教室が開催されました。
毎週水曜日に「ゆとりの」が午後1:00-5:00までこどもの
居場所としていちご教室を開いています。

この日は3名の小学生や幼稚園生1名が参加していました。
用意されているプリントを行った後、おもちゃで遊んだり読
書をしたりとすくなくことをして過ごしている様子でした。また、
年齢関係なく一緒に遊んでいる姿が印象的でした😊

ゆとりのでは、いちご教室以外にも、

- ・麻雀
- ・百歳体操
- ・ふまねっと

等の様々な活動を行っているとのことでした。

ゆとりのは放課後のこどもの居場所 いちご教室として、
小学生・幼稚園生の交流だけでなく、麻雀や百歳体操等の活
動を行っているため、色々な世代が楽しめる場となっていま
した😊



新規会員
募集中

イス体操

ストレッチ

リフレッシュ

イスに座ったままできる運動
毎回DVDを鑑みながらス
トレッチや軽運動を行
います。

体験レッスン

無料

・随時受付中

毎週火曜日 13:30～15:00

西の里会館

会費 1ヶ月 1,500円

保険料 年間 1,200円

月1回フィットネスアドバイザーが運動をサポート

スケジュール確認と申し込
みはお電話で。
見学もできます。お気軽に
ご相談下さい。

西の里虹ヶ丘健康運動サークル

代表 石黒 幾子

☎ 375-2415

運動だけでなく、交流も目的
にしているサークルです。月末
にお茶会をしたり、忘年会をし
て楽しく過ごしています



認知症を気軽に知れるカフェ

広げよう、地域の輪。

ふあみり～

おれんじカフェ

日付 毎月第1金曜日

時間 午前10時～12時

場所 富ヶ岡会館

参加費 200円
※飲み物とお茶菓子あります

問合せ：ひがし高齢者支援センター ☎011-211-8520

お寺で

ゆったりした空間
でリフレッシュ

いきいき百歳体操

ボランティアも同時募集中
(DVD 操作などの準備・
片付け等)

お寺では暖房費などの維持費がかかっています。

部屋の入口に賽銭箱がありますので、お心遣いで100円

のご協力をお願いいたします

日時:令和8年3月10日(火) | 4:00~

令和8年3月24日(火) | 4:00~

場所:昌福寺 中央6丁目8-2

お問い合わせ・連絡先:ひがし高齢者支援センター 磯部・清水 (011)211-8520

③

地域の集いの場

お茶の間西の里

【ボランティア団体白樺会主催の地域の集いの場】

お菓子を食べながら、おしゃべりをしたり、歌ったり、体操したり、楽しく過ごしています。様々な催しもあります。詳しくは裏面をご覧ください。



下記日程で開催しています。

場所:西の里団地住民集会所

日時:毎月第2水曜日13:00~15:00

参加費:200円 (申し込みが必要です)

「いつも一人で家にいる」「引っ越してきたばかりで知り合いがない」「生活に楽しみをもちたい」「仲間をつくりたい」そんな方は是非来てください。色んなお話しをしながら、みんなで楽しい時間を過ごしませんか(?)

お問い合わせ先

ボランティア団体白樺会

☎375-2427(会長 井関シズエ)

④

【参加者募集のお知らせ】

みんなの カフェ



地域で
気軽に過ごせる
居場所
はじめます。

2026
3.14(土)

10:00~12:00

参加費
200円
中学生以下無料

会場
生活クラブ館
北広島市美沢1丁目1-2

※ どなたでも



⑤ クラブ生協
けあいワークスどんぐり
で支援ワークスほっとまむ
北広島市ひがし高齢者支援センター

お問い合わせ
TEL. 011-372-7300



名称	ふらっとカフェ
日時	3月17日(火)13:30~15:30
場所	共栄会館 (共栄町4丁目12-2)
内容	地域の介護保険事業所、星槎道都大学、ボランティアさんが協力して運営しているカフェです。 会場準備・片付け、受付等にご協力いただける方も募集しています！
参加費	200円
⑥ 連絡先	きた高齢者支援センター-(375-5888)

西の里虹サロン

西の里会館集会室で毎月第3土曜日開催！

13時30分から15時頃まで 13時から受付開始
当日お茶代200円頂戴します

きたひろ健康ポイント
手帳をお持ちください
参加申し込みは
不要です！

マスク着用のうえ
ご参加ください
感染予防しながら
楽しみましょう



※コグニサイズの
体操をしています
毎回笑いながら和やかに
体操しています！
運動に自信がなくても
大丈夫！

年4回以上サロンに
参加するなど
社会的交流を持つことで
認知症発症が3割減るという
統計結果が出ました！
日本老年学の評価研究(通称)29/2/7号より

お気軽にご相談下さい！

介護の専門職員が参加しています
健康や介護の悩みなど
様々な困り事の相談にのります
きた高齢者支援センター

ボランティアさん大募集！

ご近所にお住いのボランティアさん
複数名が活躍されています！
お手伝い下さる方は下記まで
ご連絡をお願いします！

是非！

地域で活動している
個人や団体の
発表の場としても
ご利用ください



※コグニサイズとは、
国立長寿医療研究センターが開発した
課題(計算、しりとり等)と簡単な運動を組み合わせで行なう新しい体操です。
コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする
を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

⑦ 問い合わせ：聖芳園 (011)375-3126 西の里虹サロン担当：福島

にし高齢者支援センター圏域



体験は500円

参加費
回数×500円
※月額制



フルーツ

開催日時 北海道社会福祉総合基金 助成事業

令和8年2月3日(火)、10日(火)、17日(火)
令和8年3月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日
時間:09時30分～11時00分
場所:北広島市ふれあい学習センター(夢プラザ1階多目的ホール)
対象者:北広島市内にお住いの方

① 準備物:飲み物、タオル、室内用靴、運動しやすい服装



無料

限定!

クイックケア

フルーツ



にしトレのトレーニングの他、1回5分以内の
首・肩・腰・背中・腕・足のいずれかのリハビリが受けられます!



にし高齢者支援センターフィットネス教室
【にしトレ】では、リハビリテーションの専門
家が運動をご提案!!
『座位ex・自重トレーニング・ストレッチ』の
分野ごとに、様々な運動を通して健康づく
りを行っていきます。



フルーツ

- ✓ にしトレは事前予約制となります。
- ✓ 右記のQRコードよりご予約をお願いします。
- ✓ 操作が苦手な方は、お電話にて受付可能です。
- ✓ にしトレはきたひろ健康ポイントの対象です。



お申込みQR



お申込み
お問合せ

011-370-3922

北広島市にし高齢者支援センター



お買い物ついでに
一緒に身体を動かしませんか？

参加者募集中

参加無料
申込不要

いきいき百歳体操

～座りながらできる体操です～

日時 毎月 第1週目・3週目 水曜日
10:30～11:30

場所 コープさっぽろエルフィン店
1階喫茶店横スペース

「きたひろ健康ポイント手帳」
をお持ちの方はご持参ください。
ポイントがたまります！



② 問い合わせ 北広島市みなみ高齢者支援センター 011-372-8110
北広島市ひがし高齢者支援センター 011-211-8520

歩く場所を変えて、
四季を通して楽しくウォーキング！

冬も

にし散歩

12月5日金曜日

1月16日金曜日

2月6日金曜日

3月6日金曜日

集合場所：三井アウトレットパーク
北エントランス前（下図参照）

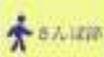
集合時間：10:00

荒天時：中止

参加費：300円



毎回、リハビリ職の方が同行予定です。
生活の中で気になることがあれば、
気軽にご相談ください。なお、リハビリ
職の方が同行できない場合は、参加費を
無料とします。

●お問い合わせ
にし支援センター 
☎ 370-3922



にし高齢者支援センター圏域

きたひろ健康ポイント事業

輪厚（わつつ）にあるエスポワールで
運動してスッキリ！おしゃべりしてワイワイ！楽しみましょう！

にしスポ

開催曜日は毎月曜日
時間は10:00～11:30です



【会場】
エスポワール
北広島 1階
【持ち物】
上靴・飲み物

参加無料・事前
申し込み不要です

4月	14日 28日	10月	6日 27日
5月	12日 26日	11月	10日 17日
6月	9日 23日	12月	8日 22日
7月	7日 14日	1月	19日 26日
8月	4日 18日	2月	2日 16日
9月	8日 22日	3月	9日 23日



「にしスポ」では、ポッチャやモルセラ、草には緑あやパークゴルフなどを楽しみます。毎回、参加メンバーで思いながら利をすすめるか決めます。身体を動かすだけでなく、お仲間との交流も「にしスポ」の魅力です！

●お問い合わせ●

北広島市にし支援センター
TEL:011-370-3922



みなみ高齢者支援センター圏域

北広島が好き

ともに・ふれて ミニ講座



遺言は残してはいるけど
自分の印鑑やえ
押しておけば良いの？

地域の皆様の生活に役立つ知識や情報を、
定期的に専門職がわかりやすくお伝えします。



薬はお茶で飲んでま
えしえないんですよ？

ふれてミニ講座

毎月第2木曜日
11:00～12:00

地域交流ホームふれて（ホール）
北広島市白樺町1丁目8番地2
TEL:372-0100

ともにミニ講座

毎月第4月曜日
14:30～15:30

地域サポートセンターともに（活動室）
北広島市緑陽町1丁目2番地
TEL:373-7007



オンラインでも参加可能！
「Zoom」アプリを使用します。接続不安な方はご相談ください。

社会福祉法人北海長正会 四恩園

⑤⑦

25年度講座スケジュールは裏面をご覧ください

④

ふれてミニ講座年間スケジュール
毎月第②水曜日 11:00～12:00

- 4/10 財産管理に落とし穴が①
～今から準備できること～
- 5/8 食べても痩せていくのはどうして？
～高齢期に摂ってほしい栄養素～
- 6/12 あなたの「健康」寿命どうですか？
～健康と病の付き合い～
- 7/10 介護保険ってどういう時必要？
～申請から利用まで～
- 8/7 歯磨き粉は使う？使わない？
～日ごとの歯磨きのやり方教えます～
- 9/11 洗い残しがこんなにも！？
～正しい手洗いと感染予防～
- 10/9 楽しく体と頭の運動！
～コグニティブをやってみよう～
- 11/13 私にも介護できるかも！！
～ヘルパーが教える楽々介護術～
- 12/11 財産管理に落とし穴が②
～今から準備できること～
- 1/8 見え方・感じ方はみんな同じ？
～発達障害への理解～
- ⑤ 2 手口を変える〇〇詐欺
～流行りの詐欺と対応策～
- 3/12 組み合わせ次第で好バランス
～お食事・おの会へ合わせ～

ともにミニ講座年間スケジュール
毎月第④月曜日 14:30～15:30

- 4/28 若者に負けないぞ！筋トレは全世代！
～理学療法士が伝える筋トレの重要性～
- 5/26 老後住まいを考えよう
～カーヒス付き高齢者住宅の紹介～
- 6/23 いつまでも自分らしい生き方をしたい
～もし/リサーチ～をしてみよう～
- 7/28 認知症になったらどうなっちゃうの？
～認知症サポーター養成講座～
- 8/25 健康管理の基本は自分と向き合う事
～知りたがるから健康管理を考えよう～
- 9/22 デイサービスに行ったら実際に何をするの？
～日本版レシートから知る～
- 10/27 私にも介護できるかも！！
～ヘルパーが教える楽々介護術～
- 11/17 ちょっとの技でもっと美味しく
～調理職員から学ぶ調理の知恵～
- 12/22 家族に話しておくのが大切
～生前・死後の財産管理～
- 1/26 ガガガガかかと卒業したい！
～あなたもできるフットケア～
- ⑦ 電動の福祉用具って高いんでしょ？
～最新福祉用具の紹介～
- 3/23 春を見つけるウォーキング
～美しい姿勢で活力アップ～

※一部講座内容・日程を変更する事があります。詳しくは毎月のともに通信・ふれて通信をご覧ください。

お問い合わせ 北広島団地地域交流ホームふれて TEL 011-372-0100

みなみ高齢者支援センター圏域 ひろ健康ポイント

！【ボランティアポイント】対象事業

認知症サポーターカード制作隊
ボランティア大募集中！

認知症サポーター養成講座を受講者に配付するカードを制作します。作業は、とても簡単！ハサミで切ったり、袋に入れる等できることでかまいません。この活動は、きたひろしまおれんじメイトが中心に行っています。認知症で社会とのつながりが気になる方やお話をしたい方もぜひ、ご参加ください。

～カード制作隊の活動の様子～



見学
大歓迎！

今月の活動日

3月12日(木) 10:00～12:00

3月23日(月) 10:00～12:00

⑥

(問合せ) 地域支え合いセンター 378-4277

麻雀をしよう！

メンバー大募集

対象

初心者の方から
経験者の方
まで、
どなたでも！
通所利用者
の方と一緒に
プレーをしたり、
お手伝いをしてい
ただける方。



きたひろ健康
ポイント
貯まります

遊びに
きてください！

活動日

- 4月19日 11月15日
- 5月24日 12月20日
- 6月21日 1月17日
- 7月26日 2月28日
- 8月16日 **3月28日**
- 9月27日
- 10月25日

⑧

13:30～15:00



見学・体験 受付中

ご質問やお申込はこちらまで
北広島市南町4丁目1-1
011-376-8525

ボランティアさん大募集!!



エスコンフィールド横にある保育施設でボランティア活動しませんか？
子どもたちが過ごす環境づくりを、ほんの少しサポートしていただけたら嬉しいです。
ご都合の良いときに、負担にならない範囲で参加可能です！

キッズラボ北海道ボールパーク Fビレッジ認定こども園

- 募集活動**
- ①花壇手入れや草取りなどの園庭整備
 - ②掃除や整頓などの園内整備
 - ③子どもとの触れ合い

- 対象** ボランティア活動に興味のある方
- 日程** 通年募集（希望に応じて調整）
- その他** 食事あり・交通費なし



※ご参加には社会福祉協議会でのボランティア登録をお願いします。

お申し込み・お問い合わせはこちら

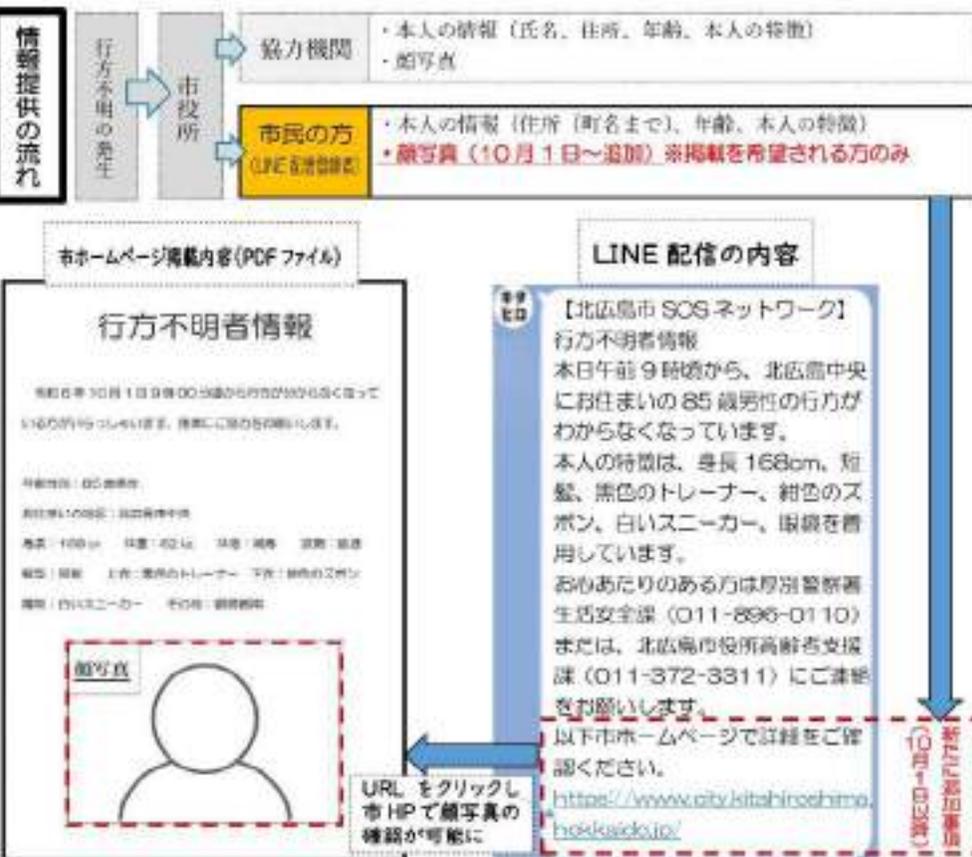
社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 ボランティアセンター
TEL (011)372-1698 / FAX(011)372-1704

〒063-1133 北海道北広島市南町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2F
E-mail: volunteer@kitahiroshakyo.or.jp

北広島市認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業 (R6.10.1 以降)

これまで認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業の登録の方が行方不明となった場合、協力機関と市民の方 (LINE 配信登録者) に行方不明者の情報を配信し、捜索にご協力をいただいているところです。令和 6 年 10 月 1 日以降、登録者本人又はご家族の方が希望された場合に限り、行方不明の方の顔写真を市ホームページに掲載し、掲載したことを市民の方 (LINE 配信登録者) にも LINE 配信してまいります。

※協力機関：厚別警察署、消防署、高齢者支援センター、民生委員児童委員、介護事業所、新聞販売店 郵便局など



<補足事項>

- 顔写真の掲載をご希望されない場合は、これまでと同じ内容で情報を掲載いたします。
- 市ホームページに掲載している行方不明者情報は、行方不明者が無事発見された後、ただちに公開を終了いたします。

LINEとは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどで交流できるコミュニケーションアプリです。北広島市では、最新の情報を素早くお知らせするために、令和 5 年 1 月 1 日から市公式 LINE アカウントの運用を始めました。高齢者支援課では、市公式 LINE を利用し、認知症高齢者の方が行方不明となった場合、捜索の協力を得て早期発見・保護することを目的として、事前に LINE の登録をさせていただいた方に行方不明となった方の特徴を配信しております。

北広島市認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業 行方不明者の情報を 北広島市公式LINEアカウントで配信しております

LINEとは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどで交流できるコミュニケーションアプリです。北広島市では、認知症高齢者の方が行方不明となった場合、地域の協力を得て早期発見・保護することを目的として、事前にLINEの登録をさせていただいた方に、行方不明となった方の特徴を配信しておりますので、ご登録をお願いいたします。



友達登録はLINEの「友だち追加」▶「ID検索」でも可能です。▶ @kitahiro
 登録画面に移行しないときは、「iOSを最新のものにアップデートする」「LINEアプリのカメラでスキャンする」などをお試しください。
 配信登録を解除する場合は、STEP2のコードをもう一度読み取り、次の画面で「利用しない」を選択して回答ボタンを押した後、「送信」ボタンを押してください。
 スマートフォンをお持ちでない方や、LINEの利用が難しい方は、下記担当までご連絡ください。
 お問い合わせ 保健福祉部高齢者支援課 TEL : 011-372-3311 (内線2172)

北広島市生活支援コーディネーターからの お知らせ

本冊子の情報を郵送以外の方法(メール又はLINE)による受取りにご協力をお願いいたします。

方法① メールによる受取

手 順 メール本文に氏名を記載し chiiki@kitahiroshakyo.or.jp へメールを送信してください。
折り返し担当から返信させていただきます。

方法② LINEによる受取

手 順 1 スマートフォンで下のQRコードを読み取ります。
2 画面に表示される英数字の文字列(URL)を
タッチしてください。
3 画面中央左側に表示されている友だち追加の
マークをタッチしてください。



←QRコード



←友達追加
のマーク

*ご協力いただける方で登録をサポートしてほしい!”という方は次の問合せ先までご連絡ください。

【問合せ先】 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会
住所 北広島市栄町1丁目5-2 北広島市エルフィンビル2階

電話 **372-1698** メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp