

麻生地区福祉のまち推進センター

地域に元気と活力を！
みんなの“福まち”

麻生地区福祉のまち推進センター（略称・福まち）では、高齢者や子ども・子育て世代が、毎日を安心して暮らせるよう、麻生地区独自の「見守り活動」を行っています。年間を通した福まちの事業をご紹介します。

（文と写真・麻生地区福祉のまち推進センター）



“福まち”とは

麻生地区福祉のまち推進センター“福まち”は1998年、社会福祉の増進を図り、明るく住みよい町づくりに寄与することを目的として、麻生総合センター内に設置されました。

以来、地域で支援を必要としている高齢者や子ども・子育て世代、障がいのある方などに対して、地域ぐるみで具体的な支援活動を進めています。

「あさぶ元気塾」の取り組み

麻生総合センターは、札幌市北老人福祉センターと麻生児童会館、麻生地区会館、麻生まちづくりセンターが入居する複合施設です。その機能や特長を有効活用しながら、介護予防、健康づくり、世代間交流、仲間づくりを進める取り組みとして発案されたのが「あさぶ元気塾」です。まちづくりセンターの支援の下で準備が進められ、2007年9月、福まちが主体となってスタートしました。

麻生地区在住の70歳以上の方を対象に、第1木曜・第4火曜の9：40～11：30、地区会館で実施。定員40人。月会費100円。

「あさぶ元気塾」の実施例

令和6年度の実施例	
月 日	プログラム
2024年4月 ～2025年1月	※開催済み： 高齢者向け住宅の種類について／あへあほ体操／笑いヨガ体操／尿モレ講座／お薬の話／脳トレ・筋トレ／急な病気になったら、など
2月6日（木）	健康体操
2月25日（火）	血流によるさまざまな体への影響について
3月6日（木）	福まちレクリエーション
3月25日（火）	ゴムを使った体操・北区はつらつ体操

※なおプログラムは変更になることもあります。
2025年4月以降の予定については、福まち委員にお問い合わせください。

「ZOOMリモート体操」および「あさぶ元気塾」への問い合わせ・参加申し込みは、TEL：090・1304・1792（入谷さん）、TEL：080・5582・3026（篠永さん）へ。

ZOOMリモート体操



毎月1回、介護予防センター百合が原と中継をつなぎ、大型テレビを見ながら体操や脳トレを行っています。第2水曜13：30～14：30、地区会館で実施。参加無料。

札幌市北区役所／保健支援係

- 高齢者／健康に関すること
 - ・生活習慣病など健康に関する相談がしたい
 - ・特定保健指導を受けたい
 - ・認知症の家族について相談したい
- 北区北24条西6丁目
○TEL：011・757・2465
○受付時間 8:45～17:15
○休み 土・日曜、祝日

札幌市北区第2地域包括支援センター

- 高齢者／介護に関すること
 - ・介護保険について知りたい、利用したい
 - ・両親の介護について相談したい
 - ・高齢者の住まいや施設について知りたい
 - ・認知症について
 - ・1人暮らしで将来が心配
- 北区北40条西4丁目札幌 N40ビル2階
○TEL：011・736・4165
○受付時間 8:45～17:15
○休み 土・日曜、祝日

札幌市北区介護予防センター百合が原

- 高齢者／介護予防や健康管理
 - ・体操教室に参加したい
 - ・家の近くで運動できる場所が知りたい
 - ・町内会やサロンで体操を取り入れたい
 - ・自宅でできる運動や脳トレを教えてほしい
 - ・運動を通してボランティアをしてみたい
- 北区百合が原11丁目185-13
○TEL：011・774・3333
○受付時間 8:30～17:30
○休み 土・日曜、祝日