

# 北星・旭星圏域内 「通いの場」

北星・旭星圏域内

# 「通いの場」

各会場、1時間～1時間半の活動をしています。  
まずは、見学・体験してみませんか？  
お気軽にお問合せください。

【お問い合わせ先】  
北星・旭星地域包括支援センター

☎46-6500

北星・旭星圏域内には  
①～⑯の16会場で行う  
20の体操サークルと  
2つの脳トレレクリエーションサークル  
があります。

※詳細は裏面参照

①



セブンイレブン  
緑町店



イオンモール  
旭川西店

②



④



セブンイレブン  
旭川旭町店

⑯



北星中学校



向陵小学校

⑨



セブンイレブン  
旭川大町店

⑪



ローソン  
旭川教育大前店

⑫



ダイイチ



セブンイレブン  
旭川旭町2条店



北門中学校



近文小学校



セブンイレブン  
近文店

⑦



旭川明成高校

⑮

⑥



北星・旭星  
地域包括支援センター

⑧



旭川西高校



ウェスタン川端店

⑬



セブンイレブン  
旭川川端店



⑩



大有小学校



⑪



近文小学校



北門中学校

⑤

⑬



旭川明成高校

⑭



北門中学校

⑯



近文小学校

⑮



北門中学校

⑯

## 体操サークル

- ・ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニング・バランス体操を行っています。
- ・椅子に座った姿勢を基本としています。(⑪のコスモス体操サークルを除く)
- ・自分からだの調子に合わせて無理のない範囲で取り組んでください。

地図番号	サークル名	会場名	住所	開催曜日	時間	上靴	駐車場	参加費	備考
①	静望町内会体操サークル	静望町内会集会所	旭岡2	第1・3 火曜日	14:00~15:00	不要	×	なし	町内会事業
②	遊ゆうクラブ	西近文会館	近文町25	第1・3 水曜日	13:30~14:30	不要	×	2000円/年	老人クラブ年会費として
③	アサヒクラブ	緑町団地集会所	緑町25	毎週 水曜日	13:30~15:00	不要	○	なし	冬期間のみ暖房費有
③	近文西クラブ	緑町団地集会所	緑町25	第1 木曜日 第3 火曜日	13:30~14:30 10:00~11:30	不要	○	なし	冬期間のみ暖房費有
④	はるかぜ体操サークル	はるかぜ児童会館	錦町21	毎週 水曜日	10:00~11:00	要	×	100円/月	
⑤	東近文老人クラブ体操サークル	近文生活館	錦町14	第1・3 木曜日	10:00~11:00	要	○	なし	老人クラブ参加時は1000円/年
⑤	わくわくサークル		錦町14	毎週 火曜日	10:00~11:30	要	○	500円/年	
⑥	錦町体力増進体操サークル	錦町町内会館	錦町13	第2・4 月曜日	10:00~11:00	不要	×	なし	老人クラブ参加時は1000円/年
⑦	近文地区社協健康サロン	旭川市民生活館	緑町15	第2・4 木曜日	10:00~11:00	要	○	なし	近文地区社協事業
⑧	健遊会お楽しみ体操教室	旭西町内会館	川端町6-10	第2・4 水曜日	10:00~11:00	不要	×	なし	
⑨	えびすクラブ体操サークル	大町春光町内会館	大町1-14	第1・3 月曜日	10:30~11:30	不要	×	2500円/年	老人クラブ年会費として
⑩	ななかまど体操サークル	ライフインもとまち 1階 食堂	本町2	第1・3 水曜日	10:30~11:30	要	△	なし	
⑪	北星フィットネス	北星地区センター	旭町2-8	第2・4 木曜日	14:00~15:00	要	○	100円/回	1回毎参加費有
⑪	キラキラひまわりサークル		旭町2-8	毎週 月曜日	13:30~15:00	要	○	100円/回	1回毎参加費有
⑪	コスモス体操サークル		旭町2-8	第2・4 水曜日	14:00~15:00	要	○	100円/回	床運動 ヨガマット持参
⑫	旭星憩いの家体操サークル	大町昭和会館	旭町2-7	第2・4 火曜日	13:30~14:30	要	△	なし	
⑬	川端すこやか体操サークル	川端会館	川端町3-7	第1・3 木曜日	14:00~15:00	不要	×	なし	川端地区社協事業
⑭	旭星西地区健康サロン	北光小学校	北門町16	第2・4 火曜日	10:10~11:10	要	△	なし	旭星西地区社協事業
⑮	やすらぎサークル	特別養護老人ホーム 「エテルナ」	近文町13	毎週 金曜日	10:00~11:00	要	○	なし	
⑯	ヴィラ・プラタナス体操サークル	地域密着型特別養護老人ホーム 「ヴィラ・プラタナス」	大町1-18	毎週 金曜日	10:00~11:00	要	△	なし	要:外靴を入れる袋

## 脳トレレクリエーションサークル

- ・毎回、グループ分けを行い、参加者同士が交流できるプログラムで活動しています。
- ・ニュースポーツやレクリエーションを行います。
- ・みんなで「からだ・あたま・おくち」を使って、たくさん笑いましょう！

地図番号	サークル名	会場名	住所	開催曜日	時間	上靴	駐車場	参加費	備考
⑧	健遊会お楽しみ体操サークル (脳トレ)	旭西町内会館	川端町6-10	第1 水曜日	10:00~11:00	不要	×	なし	
⑪	脳トレひまわりサークル	北星地区センター	旭町2-8	第4 火曜日	10:00~11:30	要	○	100円/回	