

シニア世代に参加してほしい 幕別町内の活動一覧



～人生100年時代に向けて、
健康寿命を延ばしましょう～

目次

【運動を中心とした内容】

パークゴルフ場・・・・・・・・・・・・・・・・	2～3ページ
健康講座・・・・・・・・・・・・・・・・	4 ページ
老福リフレッシュ体操・・・・・・・・・・	5 ページ
フレイル予防教室・・・・・・・・・・	6 ページ
福寿フィットネス・・・・・・・・・・	7 ページ

【交流活動・生きがいつくりを中心とした内容】

しらかば大学・・・・・・・・・・	8 ページ
老人福祉センター・・・・・・・・・・	9～10ページ
老人クラブ・・・・・・・・・・	11～12ページ
地域ふれあいサロン事業・・・・・・・・	13～14ページ
いきいきエンジョイ教室・・・・・・・・	15 ページ
昼食交流会・・・・・・・・・・	16 ページ
ボランティアセンター・・・・・・・・	17 ページ
介護予防ポイント制度・・・・・・・・	18 ページ
男の料理教室・・・・・・・・・・	19 ページ
低栄養・ロコモ予防の料理教室・・・・	20 ページ
塩分が気になる人の適塩クッキング・・・・	21 ページ
高齢者就労センター・・・・・・・・	22 ページ

※ 感染症等の影響により、各種イベント等を変更する可能性があります。日程の確認は、各担当にお問い合わせください。

※ 掲載している事業は、役場等が実施（委託含む）・所管している事業です。

パークゴルフコース（町営）のご案内

概要

使用期間： 4月26日（土）～11月上旬予定
 使用時間： 日の出から日の入り
 使用料： 無料



管理

土木課（公園整備係）
 忠類総合支所経済建設課（建設管理係）

申込み・問い合わせ先

地区	コース名	ホール数	公園名	芝刈日 （毎週）	夜間 照明	団体受付・夜間照明の受付、 問合せ先 ※団体予約（20名以上）
幕別	つつじ	18	幕別運動公園	木		4月1日（火）～4月25日（金）ま では幕別トレーニングセンター（TEL 0155-54-2106） 4月26日（土）以降はクマゲラハウ ス（TEL 0155-54-2289） （夜間照明の受け付けもこちら）
	サーモン	18	止若公園	木	○	
	新田の森	18	新田の森	月		
	さくら	18	明野ヶ丘公園	水		
札幌内	ちろっとの森	36	スマイルパーク	水	○	札幌スポーツセンター （TEL 0155-56-4083） ※ちろっとの森コースは、1日の団体 予約人数上限は100人程度（PG大 会等は除く）
	エルム	18	白人公園	月		
	はらっぱ36	36	十勝川水系河川 緑地	木		
	俳句村	18	依田公園	火		焼肉ガーデン（TEL 0155-56-2125） ※4月14日（月）から受付開始。 ※火曜日を除く （受付時間 午前9時～午後3時ま で）
	牧水の森	18	依田公園	火		
糠内	やまびこ	36	糠内公園	火		糠内出張所（TEL 0155-57-2140） ※土・日曜日、祝日を除く
忠類	ファミリー	18	ナウマン公園	水		忠類総合支所経済建設課 （TEL 01558-8-2111） ※土・日・祝を除く。 ※チャンピオンコースの夜間照明の み受付 ※団体予約はありません。
	チャンピオン	18	ナウマン公園	木	○	

※「つつじ」コースについては、閉鎖日も7～9月の間に限り14：00までプレーできます。
 ※「ちろっとの森」、「サーモン」、「チャンピオン」、の3コースの夜間照明は、予約を受けた10人以上の団体利用時のみ午後8時30分まで点灯いたします。なお、点灯期間はオープンから11月初旬頃の営業終了までとなります。（上記コース閉鎖日を除く。）

健康講座

活動の内容

毎月次のような講座があります。(講座内容は、月毎に変更がありますので、開催日時等は広報の「お知らせ」のページでご確認ください)

講座名	時間	内容	運動強度
ENJOY! イキイキサーキット	45分	ダイエット・全身の筋力アップ 有酸素・無酸素運動を交互に行い、全身運動を行います。	★★★★
体らくらく運動	45分	柔軟性・体力アップで動かしやすい体へ 色々な運動を通して楽に動かせる体を目指します。	★★★★
みんなでスッキリ サーキット	45分	健康維持・代謝アップ 有酸素・無酸素運動を交互に行い、全身運動を行います。	★★★★☆
転倒しない 体づくり	60分	バランス感覚の向上・つまずき防止・健康維持 転倒防止を目的に、歩行能力の低下を楽しく防ぎましょう。	★★☆☆
enjoy! ヨガ	45分	初心者でも安心 体も心も心地よくしてくれるレッスンです。	★★☆☆
ゆったりリフレッシュ運動(忠類)	45分	ストレッチでリフレッシュ! 運動とストレッチをメインに、ゆったりとした運動を行います。	★★☆☆

対象者

町内に住む高校生以上の方

申込み

申込みの必要はありません

場所

幕別町農業者トレーニングセンター (幕別町錦町 98 番地) 電話 0155-54-2106
 札内スポーツセンター (幕別町札内暁町 287 番地) 電話 0155-56-4083
 忠類体育館 (幕別町忠類栄町 297 番地 4) 電話 01558-8-2759

問い合わせ先

幕別町農業者トレーニングセンター (幕別町錦町 98 番地) 電話 0155-54-2106
 札内スポーツセンター (幕別町札内暁町 287 番地) 電話 0155-56-4083
 開館時間: 午前 9 時から午後 9 時まで
 休館日: 年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日)

老福リフレッシュ体操

活動の内容

元気な高齢者の介護予防のための運動教室です。
ストレッチ運動、頭の体操などを行います。



場所・日時

場所：老人福祉センター 大広間 （幕別町字依田 381 番地の 1 電話：0155-56-5445）

時間：10 時 30 分～ 1 時間程度実施

4 月	8 日(火)、10 日(木)、11 日(金)、14 日(月)、22 日(火)、24 日(木)、25 日(金)、28 日(月)
5 月	8 日(木)、9 日(金)、12 日(月)、13 日(火)、22 日(木)、23 日(金)、26 日(月)、27 日(火)
6 月	9 日(月)、10 日(火)、12 日(木)、13 日(金)、23 日(月)、24 日(火)、26 日(木)、27 日(金)
7 月	8 日(火)、10 日(木)、11 日(金)、14 日(月)、22 日(火)、24 日(木)、25 日(金)、28 日(月)
8 月	8 日(金)、12 日(火)、14 日(木)、22 日(金)、25 日(月)、26 日(火)、28 日(木)
9 月	8 日(月)、9 日(火)、11 日(木)、12 日(金)、22 日(月)、25 日(木)、26 日(金)
10 月	9 日(木)、10 日(金)、14 日(火)、23 日(木)、24 日(金)、27 日(月)、28 日(火)
11 月	10 日(月)、11 日(火)、13 日(木)、14 日(金)、25 日(火)、27 日(木)、28 日(金)
12 月	8 日(月)、9 日(火)、11 日(木)、12 日(金)、22 日(月)、23 日(火)、25 日(木)、26 日(金)
1 月	8 日(木)、9 日(金)、13 日(火)、22 日(木)、23 日(金)、26 日(月)、27 日(火)
2 月	9 日(月)、10 日(火)、12 日(木)、13 日(金)、24 日(火)、26 日(木)、27 日(金)
3 月	9 日(月)、10 日(火)、12 日(木)、13 日(金)、23 日(月)、24 日(火)、26 日(木)、27 日(金)

申込み・料金

申込み不要 参加無料

持ち物

水分補給用の飲み物・タオル

交通機関について

- ◎ 幕別町コミュニティバス（さつバス）の停留所があります。（41 老人福祉センター前）
- ◎ 月に 2 回、3 路線で無料送迎バスを運行しています。（令和 7 年度日程表参照・・・P10）

問い合わせ先

保健課 高齢者支援係

〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1 電話 0155-54-3812/ FAX 0155-54-3839

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

フレイル予防教室

活動の内容

フレイルは加齢により心と体の働きが弱くなっている状態のことです。
フレイルの予防を目的とした軽運動や脳トレ、レクリエーションを行います。



対象者

65 歳以上の町民
(基本チェックリストの実施により該当した方)
・ デイサービス、デイケアなどに通所していない方
・ トレーニングセンターで開催している運動教室や運動サークルに参加していない方

申込み

事前に病気についての聞き取りを行いますので、申し込みが必要です。
下記の申込み先にご連絡下さい。

場所・時間

場所	日にち	時間
幕別会場 農業者トレーニングセンター	毎週金曜日 (祝日を除く)	午前 10 時 30 分～午前 11 時 30 分 (受付：午前 10 時から)
札内会場 札内スポーツセンター	毎週火曜日 (祝日を除く)	

送迎

各近隣センター単位で送迎します。
※送迎には人数制限があります。参加人数が増えていく中で、自家用車をお持ちで、自力で来ることができる方は送迎をお断りさせていただくことがありますので、ご了承ください。

持ち物

上靴（体操できる靴）、水分補給の飲み物

申込み・問い合わせ先

保健課 高齢者支援係
〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1 電話 0155-54-3812/ FAX 0155-54-3839
(土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで)

福寿フィットネス

活動の内容

「お元気なシニア世代」向けの運動教室です。
立位での体操、歩行訓練、床ストレッチ運動、
頭の体操などを行います。



場所・日時

場 所：ふれあいセンター福寿 多目的ホール

時 間：午前 10 時～午前 11 時 30 分（午前 9 時 45 分受付）

日にち：

4 月 8 日	4 月 22 日	5 月 13 日	5 月 27 日
6 月 10 日	6 月 24 日	7 月 8 日	7 月 22 日
8 月 12 日	8 月 26 日	9 月 9 日	9 月 30 日
10 月 14 日	10 月 28 日	11 月 11 日	11 月 25 日
12 月 9 日	12 月 23 日	1 月 6 日	1 月 20 日
2 月 3 日	2 月 17 日	3 月 3 日	3 月 17 日

※すべて火曜日の開催で、ほぼ隔週です。

申込み

初回のみ申込みが必要ですが、毎回の出欠
の連絡などはいりません。
年度途中での参加も可能です。

持ち物

水分補給用の飲み物

問い合わせ先

保健福祉課 保健係
〒089-1701 幕別町忠類白銀町 384 番地 10 ふれあいセンター福寿内
電話 01558-8-2910/ FAX 01558-8-3910
（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

しらかば大学

活動の内容

◆大学運営・学習

- ・町内在住の 60 歳以上の方が参加できる 4 年制の学びの場です。卒業後さらに学びたい方は、永年制の大学院へ進むことができます。
- ・学習は教養科目・自治会活動の日と専門科目の日があり、合わせて月 2 回程度活動を行います。

教養科目	健康管理や保健衛生、社会活動など、主に教養に関する講義
専門科目	
クマゲラ校 (場所:まなびや相川他)	毛筆、硬筆、園芸、手芸、陶芸、軽スポーツ(パークゴルフ、ゴルゲートなど)、脳トレ(健康吹き矢、健康マージャンなど)から 1 科目選択
南幕別校 (場所:糠内コミセン他)	カラオケ(パークゴルフなども行います)
ナウマン校 (場所:忠類コミセン他)	手芸、カラオケ、パークゴルフ、ゲートボール、ダンス、脳トレ(脳を鍛える運動、オセロなど)から 1 科目選択

◆学習場所 町内の社会教育施設など(福祉バスが利用できます)

◆自治会

学生が自主的に活動する組織で、自治会活動の日に講義の内容について意見交換したり、新入生歓迎会やパークゴルフ大会、研修旅行などの事業を実施しています。全員加入が必要です。自治会費は年間 3,200 円~5,550 円/保険料含む(各自治会と年齢により金額が異なります)です。

持ち物

特段の連絡がなければ、昼食・飲み物を持参してください。

申込み・問い合わせ先

毎年 4 月に入学となります。

入学希望届を、教育委員会または札内支所・糠内出張所・忠類総合支所へ提出してください。(次年度の入学受付は 3 月上旬になります。詳しくはお問い合わせください)

幕別町教育委員会 生涯学習課社会教育係

〒089-0604 幕別町錦町 98 番地

【クマゲラ校・南幕別校】

電話 0155-54-2006 / FAX 0155-54-4714

(土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで)

【ナウマン校】

電話 01558-8-2201 / FAX 01558-8-2202

(土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで)

老人福祉センター

概要

高齢者の健康増進、教養の向上及びレクリエーションの場として、昭和 56 年に建設されました。

場所・開館日時

住所：幕別町字依田 381 番地の 1
電話：0155-56-5445
開館時間：午前 10 時から午後 6 時
休館日：日・祝日・年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）

対象

65 歳以上の町民

活動の内容

- ・温泉に入浴できます。（使用料 1 回 100 円）
- ・休憩所があります。
- ・「老福リフレッシュ体操」を行っています。（P5 参照）



交通機関について

- ・幕別町コミュニティバス（さつバス）の停留所があります。（41 老人福祉センター前）
- ・月に 2 回、3 路線で無料送迎バスを運行しています。（令和 7 年度日程表参照・・・P10）

問い合わせ先

福祉課 社会福祉係
〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1
電話 0155-54-6612 / FAX 0155-54-3839
（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

令和7年度 老人福祉センター送迎バス運行日程表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
幕別線 【月曜運行】	14日 (月)	12日 (月)	9日 (月)	14日 (月)	12日 (火)	8日 (月)	14日 (火)	10日 (月)	8日 (月)	13日 (火)	9日 (月)	9日 (月)
	28日 (月)	26日 (月)	23日 (月)	28日 (月)	25日 (月)	22日 (月)	27日 (月)	25日 (火)	22日 (月)	26日 (月)	24日 (火)	23日 (月)
古舞 途別線 【木曜運行】	10日 (木)	8日 (木)	12日 (木)	10日 (木)	14日 (木)	11日 (木)	9日 (木)	13日 (木)	11日 (木)	8日 (木)	12日 (木)	12日 (木)
	24日 (木)	22日 (木)	26日 (木)	24日 (木)	28日 (木)	25日 (木)	23日 (木)	27日 (木)	25日 (木)	22日 (木)	26日 (木)	26日 (木)
新和 札内線 【金曜運行】	11日 (金)	9日 (金)	13日 (金)	11日 (金)	8日 (金)	12日 (金)	10日 (金)	14日 (金)	12日 (金)	9日 (金)	13日 (金)	13日 (金)
	25日 (金)	23日 (金)	27日 (金)	25日 (金)	22日 (金)	26日 (金)	24日 (金)	28日 (金)	26日 (金)	23日 (金)	27日 (金)	27日 (金)

※老人福祉センター発のバスの時刻は正午です。

となっている日にちは、祝日の振り替え日です。

老人クラブ

活動の内容

老人クラブ活動とは、高齢者の自主的な組織活動で、会員相互の親睦を深めるとともに、社会奉仕等の社会参加により、生きがいを高めようとする活動が行われています。

「外」に目を向けて、幅広い学習意欲や好奇心を醸成させるためにも、老人クラブ活動は大きな効果を期待することができます。

また毎年、歌や踊りを披露する「シルバーふれ愛まつり」に各老人クラブが参加しています。素敵な演目が披露できるように練習することも、より良い日常に繋がります。

場所

NO	単位クラブ名	主な活動拠点	要件・活動日など
1	幸町福寿会	本町近隣センター	月1回・親睦・研修・奉仕活動
2	旭町老友会	幕別北ふれあい交流館	第3土曜日
3	宝町宝寿クラブ	鉄南ふれあい交流館	月1回
4	緑町老人クラブ睦会	緑町近隣センター	月1回
5	緑和会	緑町近隣センター	月1回
6	相川新暦会	相川農業担手センター	月1回
7	相川西楽寿会	相川西近隣センター	隔月
8	明野新川長寿会	明野近隣センター	月1回
9	軍岡啓寿会	軍岡集落センター	月1回
10	西猿別老人会	猿別近隣センター	月1回
11	猿別寿会	猿別近隣センター	月1回
12	新和老寿会	新和近隣センター	月1回
13	札内寿会老人クラブ	札内コミプラ	月1回
14	青寿会	青葉町近隣センター	月1回
15	あじさいの会	泉町近隣センター	5・7・9・10・11月
16	いずみ会	泉町近隣センター	月1回
17	若草長寿会	若草町近隣センター	月1回
18	札内鉄南長寿会	あかしや近隣センター	月1回
19	あかしや南1福寿会	あかしや南近隣センター	月1回
20	文京町長寿会	文京・みずほ近隣センター	4・6・8・10・1・3月
21	新北町東コスモスクラブ	新北町近隣センター	月1回
22	新北町西長寿会	新北町近隣センター	月1回
23	北町そよかぜクラブ	新北町近隣センター	5・7・9・11・3月
24	桜寿会	桜町近隣センター	月1回
25	桜会	桜町近隣センター	
26	札内西町福寿会	北栄町近隣センター	月1回
27	日新寿会	日新近隣センター	2カ月に1回

NO	単位クラブ名	主な活動拠点	要件・活動日など
28	途別長寿会	途別ふれあい交流館	月 1 回
29	古舞長寿会	古舞近隣センター	月 1 回
30	南勢長寿会	南勢近隣センター	月 1 回
31	美川老人クラブ	美川近隣センター	月 1 回
32	明倫老友会	明倫近隣センター	月 1 回
33	駒畠爽寿会	駒畠公民館	月 1 回
34	忠類シニアクラブ	ふれあいセンター福寿	月 1 回
35	大豊寿会	大豊近隣センター	
36	北栄町第 2 公区シニア部	北栄町近隣センター	

問い合わせ先

保健課 高齢者支援係

〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1

電話 0155-54-3812/ FAX 0155-54-3839

(土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで)

幕別町老人クラブ連合会

〒089-0611 幕別町新町 122 番地の 1

電話 社会福祉協議会 (0155-55-3800) に電話してください

地域ふれあいサロン事業

活動の内容

サロンは、地域の方々が気軽に集うことができる場所として、近隣センターや自宅などを使い、おしゃべりやゲームなどを楽しんだりするために、定期的で開催されるものです。

活動中のサロン

名称	活動場所	活動日時	参加費	備考
あさひまち サロン	幕別北コミセン	第2、第4火曜日 午後1時30分～午後3時	100円 (募金箱)	歌、おしゃべり 中心
忠類ふれあい サロン	ふれあいセンター 福寿	第4月曜日 午前10時～午前12時	100円	歌、おしゃべり 中心
春日おひさま サロン	春日町 近隣センター	第2木曜日 午後1時30分～午後3時	無	ゲーム、おしゃ べり中心
札内新北町西町内 お達者でサロン	新北町 近隣センター	月1回、木曜日 午前10時～午前11時30分 (開催日は連絡してください)	100円	ゲーム、おしゃ べり中心・新北 町西公区中心
日新サロン	日新近隣センター	毎月3、13、23日 午後1時～午後4時	50円	カラオケ中心
あかしやサロン	あかしや 近隣センター	毎月25日 午後1時～午後3時	100円	歌、おしゃべり 中心
若草ふれあい サロン	若草近隣センター	毎月1日 午後1時～午後3時	100円	ゲーム、おしゃ べり中心
ほほえみサロン	新北町 近隣センター	第1、第3水曜日 午前10時～午前12時	無	健康体操とおし ゃべり・新北町 東公区の人中心
暁西茶話会	暁町近隣センター	第3土曜日 午後1時～午後3時	100円	おしゃべりや体 操・暁町西公区の人 中心
札内西町ふれあい サロン	桜町近隣センター	第4金曜日 午前10時～午前12時	100円	おしゃべりや体 操 西町公区の人中 心
青葉ふれあい サロン	青葉町 近隣センター	毎月20日 午前10時～午前12時	100円	ゲーム、おしゃ べり中心 青葉町公区の人 中心
和っ家サロン	寿町104	第1木曜日 午後1時30分～午後3時30分	100円	歌、おしゃべり 中心 寿町公区の人中 心
健康麻雀サロン	幕別北コミセン	第3水曜日 午後1時30分～3時30分	100円	健康麻雀

名称	活動場所	活動日時	参加費	備考
桜町南ふれあい サロン	桜町近隣センター	第3土曜日 午前10時～午前12時	無	体操、おしゃべり 桜町南町町内会の方中心
桂にこにこ サロン	桂町近隣センター	第4金曜日 午後1時～午後3時	100円	おしゃべり、お茶飲み
サロンほくえい	北栄町近隣センター	第3月曜日 午後1時～午後3時30分	100円	おしゃべり、お茶飲み

※ 参加、立ち上げを検討する場合は、下記の問い合わせ先に、お問い合わせください。

サロン立ち上げ支援について

サロン開設支援費：初年度に限り、開設支援費として10,000円助成します。
 サロン活動運営費：月1回以上開催のサロンに、1回1,000円の助成をします。
 サロン実績加算費：前年度の延参加者数(世話人や来客者含)×70円を助成します。
 サロン活動保険：サロンに来られる方の保険の加入、保険料の負担を社協が行います。
 相談受付：サロン立ち上げに関することや運営に関する相談を行います。

申込み・問い合わせ先

幕別町社会福祉協議会
 〒089-0611 幕別町新町122番地の1 保健福祉センター
 電話 0155-55-3800/ FAX 0155-55-2115
 (土日・祝日を除く平日の午前8時45分から午後5時30分まで)

いきいきエンジョイ教室

活動の内容

生きがい活動を支援し、利用者の方々の交流の場を提供します。近隣の会場に集まっていただき、参加者の希望に応じて健康体操やレクリエーション等を行い、地域との連携の中で高齢者の社会参加を応援いたします。（おおむね、2週間に1回程度の開催）

定期的集まって楽しく交流する、という感じです。あまり体を動かすのが得意ではない方で、外出する機会が少ない方にお勧めです。

対象者

- ・ 65 歳以上の方
- ・ 要介護認定で非該当と判定された方
- ・ 身体の虚弱等の理由により、自宅に閉じこもりがちな方

場所・時間

午前 10 時～午前 11 時 30 分

鉄南ふれあい交流館（第 2・4 木曜日）	あかしや南近隣センター（第 2・4 金曜日）
幕別北ふれあい交流館（第 1・3 水曜日）	暁町近隣センター（第 2・4 火曜日）
新北町近隣センター（第 2・4 月曜日）	糠内コミュニティセンター（第 2 水曜日）
春日近隣センター（第 1・3 金曜日）	途別近隣センター（冬期間のみ）
桂町近隣センター（第 1・3 火曜日）	

料金

原則無料ですが、活動内容によって材料費（実費）をいただくことがあります。

申込み・問い合わせ先

申込み：

保健課 高齢者支援係

〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1

電話 0155-54-3812/ FAX 0155-54-3839

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

問い合わせ：

幕別町社会福祉協議会

〒089-0611 幕別町新町 122 番地の 1 保健福祉センター

電話 0155-55-3800/ FAX 0155-55-2115

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

昼食交流会

活動の内容

忠類地区に在住する高齢者の方々等を対象に、ボランティアの方たちが作る昼食をいただきながらゲームなどを行います。

対象者

- ・ 65 歳以上の方で次の①または②に該当する方
 - ①要介護認定で非該当と判定された方
 - ②身体の虚弱等の理由により、自宅に閉じこもりがちな方
- ・ 65 歳未満であっても生活状況等からサービスの対象とすることが必要と認められる方

申込み

事前に登録が必要となるので、下記の申込み先にご連絡ください。

料金

400 円

定員

40 名

場所・時間

回数	日時	場所	調理/協力団体
第 1 回	令和 7 年 4 月 18 日 (金) 午前 12 時～午後 1 時	ふれあいセンター福寿 (多目的ホール)	しらかばの会
第 2 回	令和 7 年 5 月 16 日 (金) 午前 12 時～午後 1 時	ふれあいセンター福寿 (多目的ホール)	しらかばの会
第 3 回	令和 7 年 6 月 20 日 (金) 午前 12 時～午後 1 時	ふれあいセンター福寿 (多目的ホール)	個人ボランティア
第 4 回	令和 7 年 7 月 18 日 (金) 午前 12 時～午後 1 時	ふれあいセンター福寿 (多目的ホール)	しらかばの会
第 5 回	令和 7 年 8 月 22 日 (金) 午前 12 時～午後 1 時	道の駅忠類〔予定〕 (焼肉コーナー)	事務局、又は 個人ボランティア
第 6 回	令和 7 年 9 月 19 日 (金) 時間は未定	外食〔予定〕 (幕別町内飲食店)	事務局、又は 個人ボランティア
第 7 回	令和 7 年 10 月 17 日 (金) 午前 12 時～午後 1 時	ふれあいセンター福寿 (多目的ホール)	しらかばの会
第 8 回	令和 7 年 11 月 28 日 (金) 午前 12 時～午後 1 時	ふれあいセンター福寿 (多目的ホール)	個人ボランティア
第 9 回	令和 7 年 12 月 19 日 (金) 午前 12 時～午後 1 時	ふれあいセンター福寿 (多目的ホール)	しらかばの会

申込み・問い合わせ先

保健福祉課 福祉係
〒089-1701 幕別町忠類白銀町 384 番地 10 ふれあいセンター福寿内
電話 01558-8-2910/ FAX 01558-8-3910
(土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで)

ボランティアセンター

概要

ボランティアセンター（略称：ボラセン）では、ボランティアをしたい人と、してほしい人をつなげるはたらきをしています。また、ボランティアをしたい人を対象に、幅広い理解を進めるための研修会や講習会なども開催しています。

ほかにも、活動中の事故等を補償するためのボランティア保険の手続きも行っています。

「ボランティアをしたい」「してみたいけどよくわからない」と思ったら、ボランティアセンターにご相談ください。

活動の内容

- ・ 町内にある福祉施設のお手伝い
デイサービスなどで行事の余興やお手伝い（職員の補助・利用者の見守り）、将棋や囲碁などの相手、カラオケの操作など、余暇活動のお手伝い
- ・ 社協行事のお手伝い
社協で行っている行事、カフェノンノのお手伝い
- ・ プルタブ・古切手の分別
毎月第4金曜日（午前10時半から1時間程度）、保健福祉センターで行っている分別作業
※祝日の場合は中止

申込み・問い合わせ先

幕別町社会福祉協議会

〒089-0611 幕別町新町122番地の1 保健福祉センター

電話 0155-55-3800/ FAX 0155-55-2115

（土日・祝日を除く平日の午前8時45分から午後5時30分まで）

介護予防ポイント制度

概要

施設に入所・通所している高齢者に対して、簡単なボランティア活動をするものです。
1時間の活動ごとに1ポイントを付与し、年間50ポイントを限度に、1ポイントを行政ポイント100ポイントとして「まく Pay」カードに交付します。

活動目的は、①「ボランティア」という社会参加をすることで、自分自身の介護予防をしてもらうこと、②普段納めている介護保険料を、少しでも町民に還元できるようにすることです。

説明会に参加していただき、ボランティア登録をしていただくことで活動ができます。
現在、17名ほどの方が活動しています。

対象者

- ・ 65 歳以上の町民
- ・ 幕別町に介護保険料を納めている方
- ・ 年に2回開催する説明会・研修会に参加していただいた方

活動の内容

ボランティアの内容としては、特に細かい制限はありませんが、利用者さんと直接関わるのが前提となっています。参考として、活動例を記載します。

- ・ 話し相手
- ・ 一緒にカラオケを歌う
- ・ 麻雀やトランプ、将棋の相手
- ・ 絵手紙を教える
- ・ 踊りを教える

このように、皆さんの趣味や特技を生かして、施設の利用者さんと楽しく関わっていただきたいと思います。

- ・ 町内の高齢者施設 25 か所
- ・ 町の介護予防教室（いきいきエンジョイ教室など：P15）

申込み・問い合わせ先

保健課 高齢者支援係
〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1
電話 0155-54-3812/ FAX 0155-54-3839
（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

男の料理教室

概要

調理実習で料理を作り、栄養バランスの摂り方、料理の仕方を学びます。男子厨房に入るのは楽しいものです。仲間と会話しながら料理を仕上げて、おいしくいただきます。家庭での1品を増やしませんか。

場所・日時

幕別・札内地区

場 所：百年記念ホール 調理室

時 間：午前10時～午後1時

日にち：令和7年11月19日（水）

忠類地区

場 所：忠類ふれあいセンター福寿

時 間：午前10時～午後1時

日にち：令和7年11月25日（火）



普段、料理をしない
男性也大歓迎！

対象者

町内に住む20歳以上の男性

持ち物

エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク

料金

1回300円

申込み・問い合わせ先

（幕別・札内地区）

保健課 健康推進係

〒089-0692 幕別町本町130番地1

電話 0155-54-3811 / FAX 0155-54-3839

（土日・祝日を除く平日の午前8時45分から午後5時30分まで）

低栄養・ロコモ予防の料理教室

概要

簡単な料理づくりとロコチェックや手軽な運動を合わせた教室です。
食欲の低下や食事の偏りが気になる方や、あまり体を動かすのが得意ではない方にお勧めです。
毎日無理なく続けられる食事作りのヒントやバランスのとり方、運動のポイントを学び、健康な体づくりにお役立てください。

場所・日時

幕別・札内地区

場 所：①保健福祉センター
②百年記念ホール

時 間：午前 10 時～午後 1 時

日にち：①令和 7 年 10 月 27 日（月）
②令和 7 年 10 月 23 日（木）

忠類地区

場 所：忠類ふれあいセンター福寿

時 間：午前 10 時～午後 1 時

日にち：令和 7 年 11 月 6 日（木）

対象者

60 歳以上の町民

料金

1 回 300 円

持ち物

エプロン、三角巾
手拭き用タオル、マスク

申込み・問い合わせ先

（幕別・札内地区）

保健課 健康推進係

〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1

電話 0155-54-3811/ FAX 0155-54-3839

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

めざせ高血圧改善！ 塩分が気になる人の適塩クッキング

概要

気をつけているつもりでも実はとり過ぎている可能性のある塩分。ご自身の食習慣を振り返りながら、食品に含まれる塩分量などをクイズも交えてお話します。

調理実習では毎日の食事作りのヒントとなるうす味調理のコツや工夫を取り入れた簡単料理を作ります。

場所・日時

幕別・札内地区

場 所：百年記念ホール

時 間：午前 10 時～午後 1 時

日にち：令和 8 年 1 月 29 日（木）

忠類地区

場 所：忠類ふれあいセンター福寿

時 間：午前 10 時～午後 1 時

日にち：令和 8 年 2 月 5 日（木）

対象者

18 歳以上の町民

料金

1 回 300 円

持ち物

エプロン、三角巾
手拭き用タオル、マスク

申込み・問い合わせ先

（幕別・札内地区）

保健課 健康推進係

〒089-0692 幕別町本町 130 番地 1

電話 0155-54-3811/ FAX 0155-54-3839

（土日・祝日を除く平日の午前 8 時 45 分から午後 5 時 30 分まで）

高齢者就労センター

概要

幕別社協が運営する高齢者就労センターは、おおむね60歳以上の働く意欲のある方に会員登録していただき、高齢者の経験や能力を活かせる臨時的、短期的または軽易な仕事を、民間企業や公共機関及び一般家庭などから受注して会員に提供することにより、生きがいの充実と健康の増進を図るとともに、地域社会に貢献することを目的としています。

主な作業内容と料金

幕別町からの公共作業、町民の方や企業などからの民間作業をおこなっています。

【軽作業】

公園花壇や歩道の草取り、トイレ清掃
個人宅の室内、ゴミ分別他

【中作業】

公園や歩道の低木剪定、個人宅の草取り、
庭の穴掘り、畑起こし等他

【重作業】

公園や道路、個人宅の草刈り一式他

【農作業】

畑の草取り、植えや収穫、運搬他
草刈り一式他

【特作業】

個人宅の大型ゴミ移動、簡易大工他

【公共作業】

1時間 1,012 円～

【民間作業】

1時間 1,020 円～

※左記作業内容や公共及び民間作業によっても、作業単価は異なります。

また、単価から手数料（8%）を差し引いた金額が配分されます。

会員登録時に詳細をお知らせしています。興味のある方はお問い合わせください。

※お客様へは、請求時に別途消費税（10%）と、事務手数料（3%）が加算されます。

就労登録の仕方

幕別町在住の60歳以上の方で、働く意欲のある健康な方であれば、どなたでも会員になることができます。毎年2月に翌年度の会員募集をしていますが、それ以降も募集は随時行っておりますので、興味のある方はお気軽に下記あてまでお問い合わせください。

申込み・問い合わせ先

幕別町社会福祉協議会

〒089-0611 幕別町新町 122 番地の1 保健福祉センター

電話 0155-55-3800/ FAX 0155-55-2115

（土日・祝日を除く平日の午前8時45分から午後5時30分まで）

令和 7 年度

シニア世代に参加してほしい 幕別町内の活動一覧



令和 7 年 4 月

作 成 / 幕別町保健課高齢者支援係
(幕別町地域包括支援センター)

住 所 / 〒089-0692
北海道中川郡幕別町本町 130 番地 1

TEL / 0155-54-3812

FAX / 0155-54-3839