

歩いて通える自分の「行きたい場所」

「居場所」が見つかる

白石区 お元気マップ

令和2年(2020年)3月発行
令和5年(2023年)11月更新

作成・発行

札幌市 白石区役所

保健福祉課 保健支援係 ☎ 011 - 861 - 2450

札幌市 白石区 介護予防センター

介護予防センター 白石中央 ... ☎ 011 - 864 - 5535
担当：白石地区

介護予防センター 川下 ☎ 011 - 875 - 6810
担当：北東白石地区

介護予防センター 菊水 ☎ 011 - 820 - 1365
担当：東札幌地区、菊水地区

介護予防センター 菊の里 ☎ 011 - 879 - 6012
担当：北白石地区、菊の里地区

介護予防センター 本通 ☎ 011 - 868 - 5010
担当：東白石地区、白石東地区

札幌市 白石区 地域包括支援センター

第1 地域包括支援センター
☎ 011 - 864 - 4614

第2 地域包括支援センター
☎ 011 - 837 - 6800

第3 地域包括支援センター
☎ 011 - 860 - 1611



お気軽に
ご相談
ください



介護予防センター
イメージキャラクター
「かよるん」



札幌市
地域包括支援センター
イメージキャラクター
「ほっター」

めざそういきいきスマイルシニア
100歳時代を応援します！



さっぽろ市
01-000-00-000
R2-0-00

この冊子に掲載されている連絡先情報を、営業・営利目的で使用することを禁止します

歩いて通える自分の「行きたい場所」
白石区 「居場所」が見つかる
お元気マップ

かんたんチェック

3項目以上 当てはまると「フレイル」(加齢による虚弱・衰え)
1~2項目 当てはまると「プレフレイル」(予備軍)と判定

① 6ヶ月間で2~3kgの
体重減少がありましたか？



② 以前に比べて歩く
速度が遅くなってきた
と思いますか？



③ ウォーキング等の運動を
週に1度も行っていない



④ 5分前のことが
思い出せない



⑤ (ここ2週間)わけもなく
疲れたような感じがする



※ 出典 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
「簡易フレイルインデックス: Yamada M and Arai H: J
Am Med Dir Assoc 16(11): 1002.e7.1002.e11, 2015」

この「地図帳」で、運動や趣味・ボランティア活動など、あなたのご近所の、新たな『通いの場』に出かけて、フレイル予防！

白石区マスコット
キャラクター
「しろっぴー」



『通いの場』では、感染防止対策を工夫しながら活動しています。一部、活動内容を変更(または中止)している場合がありますので、現在の活動の詳細は各連絡先へご確認ください。

白石区 お元気マップ

白石区役所のホームページからもご覧になれます。

白石区 介護予防

検索





白石中央福祉会館

中央1条5丁目 4-36

体操サークル☆きらり
日時:毎週木曜 10:00~11:30
内容:ストレッチ&筋トレ
参加費:月 1000円

☎ 連絡先:介護予防センター白石中央 864-5535

白石中央五福会
日時:毎週月曜 10:00~
内容:カラオケ・麻雀・旅行・パークゴルフなど

詩吟教室 (札幌岳風会所属白石光吟会)
日時:月3回水曜日 13:30~15:30
内容:詩吟 初心者歓迎

おとしより憩いの家(貸室)
日時:月曜~金曜 10:00~16:00
6畳間の無料フリースペース。原則60歳以上の方。利用したい場合は会館まで連絡。

☎ 連絡先:白石中央福祉会館 811-2517

明日の会
日時:毎週金曜 10:30~12:00 内容:体操
場所:中央1条5丁目 1-15 (コープ白石中央マンション集会室)
参加無料 連絡先:直接会場へ参加

レモンカフェコミ白(認知症カフェ)
日時:第2水曜 13:30~15:00
内容:月替わり講話・喫茶・交流 参加費:100円
場所:本郷通3丁目南1-36 (コミュニティホーム白石)
☎ 連絡先:コミュニティホーム白石 864-5321

白石区民センター
日時:月曜~日曜 9:00~21:00
内容:寿大学(体操部、詩吟部)、ヨガ、ズンバ、絵手紙、書道、囲碁等各種サークル多数あり
場所:南郷通1丁目南8-1(白石複合庁舎5階)
※サークルの詳細は白石区民センターへ

白ゆり健康教室
日時:毎週木曜日 13:00~14:00
内容:体操(定員8名) 参加無料
場所:南郷通2丁目南11-12(白ゆり内)
☎ 連絡先:訪問看護リハビリステーション 白ゆり南郷 598-6850

白石会館(白石まちづくりセンター) 本通1丁目南 2-32

白石明友会
日時:例会)第2月曜10:00~第4月曜 13:00~
部会によって日時が変更
内容:民謡、追分、麻雀、カラオケ、パークゴルフ、旅行等

白石保健クラブ
日時:例会)第2・4火曜 13:00~部会によって日時変更
内容:カラオケ、民謡、パークゴルフ、旅行など

白石福寿会
日時:例会)第1金曜 10:00~部会によって日時が変更
内容:パークゴルフ、麻雀、舞踊、カラオケ、旅行

サロン和かば
日時:月1回(4~11月) 13:30~15:00
内容:月替わり講話・喫茶・交流
参加費:無料
対象:本通親和会町内会員

☎ 連絡先:介護予防センター白石中央 864-5535

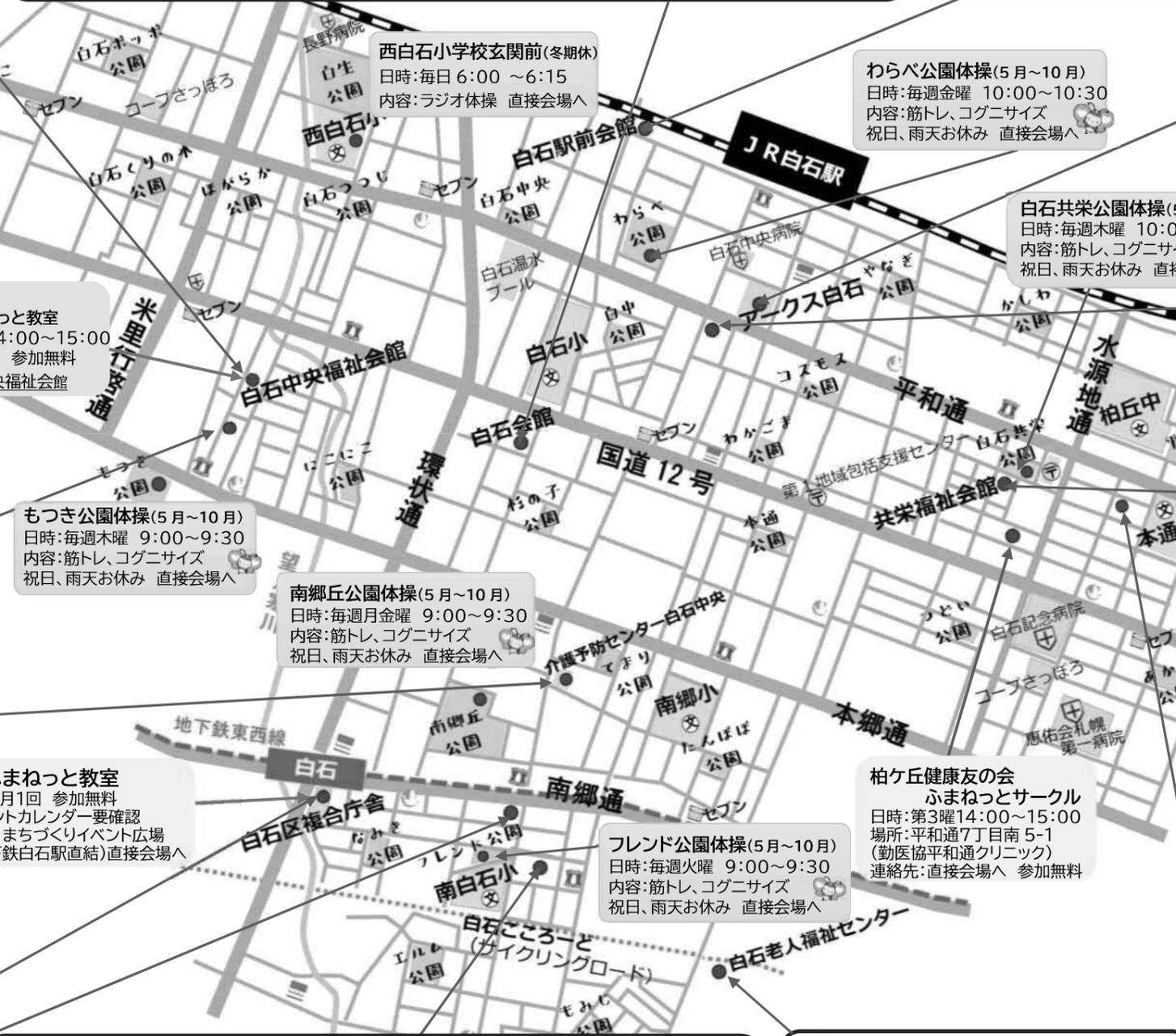
白石駅前会館 平和通2丁目北 3-61

白石駅前百年会
日時:毎週水曜 10:30~
内容:カラオケ・舞踊・麻雀、旅行など

寿楽会
日時:毎週火・金曜 10:00~16:00
内容:麻雀
参加費:月 1500円

介護予防教室
日時:第4金曜 13:30~14:30
内容:認知症予防、転倒予防、フレイル予防、交流、健康講座など
参加無料(変更有)

☎ 連絡先:介護予防センター白石中央 864-5535



体操サークルさわやか
日時:毎週水曜 10:00~11:30 参加費:月 500円
内容:筋トレ&ストレッチ、タオル体操など
場所:平和通3丁目北1-1(アークス白石店2階)
連絡先:介護予防センター白石中央 864-5535

平和通スマイルサロン
日時:第2水曜 10:30~12:00
内容:体操、脳トレ、茶話会 参加費:200円
場所:平和通3丁目南1-7 (アルスタウン内デイサービスむく)
連絡先:直接会場へ参加

共栄福祉会館 平和通7丁目 1-15
介護予防教室
日時:第3火曜(変更有) 13:30~14:30
内容:認知症予防、転倒予防、フレイル予防、交流など
参加無料(変更あり)
☎ 連絡先:介護予防センター白石中央864-5535

共栄サロン「ゆうゆう」
日時:月1回開催 参加費:無料
内容:月替わり講話・レクリエーション・交流など

柏丘高年健康クラブ
日時:毎月6日・26日 10:00~
内容:ハッピーボウリング、カラオケ、誕生会など
☎ 連絡先:共栄福祉会館 864-1060

わかわか体操クラブ
日時:毎週火曜 10:00~11:30
内容:ストレッチ&筋トレ、タオル体操など
参加費:月500円

共栄憩いの会
日時:毎月8日 11:30~14:30
内容:食事会、おしゃべり、カラオケ、バザーなど
参加費:800円
会場)平和通8丁目南5(個人宅)
☎ 連絡先:介護予防センター白石中央864-5535

京成サンコーポ集会室 南郷通3丁目南 5-12

ふれんどサロン
日時:第3土曜 13:00~15:00
参加費:無料 内容:茶話会・脳トレ等
対象:南郷通3丁目町内会員
※3丁目町内会の方は直接会場へ

ふれあいサロン・南郷台
日時:第1木曜 13:30~15:30
参加無料(内容によっては100円)
対象:京成サンコーポにお住まいの方
※マンションにお住まいの方は直接会場へ

体操サークル太陽
日時:毎週木曜 11:00~12:30
内容:筋トレ・カラーリング 参加無料
場所:栄通6丁目 19-20 (白石区老人福祉センター内)
☎ 連絡先:介護予防センター白石中央 864-5535

北東白石地区

元気マップ



©札幌市白石区

北都地区会館

北郷3条12丁目4-1

北都明生会
日時：第2・4日曜 13:00~15:30
内容：合唱、パークゴルフ、カラオケ、麻雀、歩こう会

★ 気功・経絡体操の会
日時：毎週金曜 9:30~11:30
内容：気功
参加費：2000円（年会費）月3000円

フラワーサークルスイートピー
日時：毎週木曜 10:30~12:00
内容：フラワーアレンジメント
参加費：8000円（入会金）月謝コースにより変動

麻雀同好会
日時：毎週火曜 9:00~16:00
内容：麻雀
参加費：年4000円

おとしより憩いの家
日時：毎週月曜・金曜 13:00~16:00
内容：囲碁
参加費：無料

ハナの会
日時：毎週木曜 10:00~12:00
内容：体操、レク、交流等

すこやか倶楽部
日時：第3水曜 13:30~14:30（変動有）
内容：体操、レク、交流等
参加費：無料（別途実費負担の場合あり）

連絡先：介護予防センター川下 875-6810

川北会館

川北2条2丁目7-10

川北町内会おしゃべりサロン
日時：第3木曜 10:00~11:30
内容：交流、茶話会
参加費：年200円

川北スマイルサロン
日時：第2・4木曜 10:00~12:00
内容：交流、茶話会、合唱、温泉
参加費：年2000円

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

仲良く楽しむ麻雀会
日時：毎週月曜、木曜 9:00~16:00
内容：麻雀
参加費：月1500円

川北老人クラブ長楽会
日時：第1金曜 10:00~
第3金曜 11:00~
内容：定例会、誕生会など

すこやか倶楽部
日時：第2又は第3火曜 13:30~14:30（変動有）
内容：体操、レク、交流等
参加費：無料（別途実費負担の場合あり）

連絡先：介護予防センター川下 875-6810

**おしゃべりルーム
花さか壮**
日時：第2金曜
11:00~14:00
内容：茶話会、交流、運動
参加費：300円
場所：川北2条1丁目

連絡先
介護予防センター川下
875-6810

★ 東川下パークゴルフ同好会
日時：4月末~10月 8:00~18:00
※ 毎週水曜休み
内容：パークゴルフ
参加費：1000円（入会金）年1500円
場所：厚別川パークゴルフ場
連絡先：介護予防センター川下
875-6810

川下会館

川下641番地

川下老人クラブ
日時：第2木曜 13:30~15:30
内容：旅行、パークゴルフ、カラオケ等

連絡先：介護予防センター川下 875-6810

♥ あすなろ会
日時：第1・3木曜（夏月2回、冬月1回）
8:30~11:30
内容：パークゴルフ（夏）、カラオケ（冬）
参加費：無料

♥ よろず会
日時：第1・3月曜 10:00~12:00
内容：カラオケ、茶話会、交流など
参加費：無料

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

東川下記念会館

川下3条5丁目3-25

★ カリ金花サークル
日時：第2・4木曜 10:00~11:30
内容：カーリンコン
参加費：夏 300円 冬 400円

★ シニアサロン 和み（女性限定）
日時：第1・3水曜 13:00~14:30
内容：体操、脳トレ、交流、外出
参加費：1回200円

★ ロゼラニ
日時：第1・2・3水曜 14:30~15:30
内容：フラダンス
参加費：月3000円

北東白石MBCクラブ
日時：第1・3木曜 10:15~11:45
内容：ミュージックベル
参加費：月4000円

東川下親和会
日時：第2・4日曜 13:00~15:30
内容：旅行、パークゴルフ、カラオケ、麻雀、歩こう会

★ すみれヨガサークル
日時：毎週水曜 10:00~11:20
内容：ヨガ・ストレッチ・マッサージ
参加費：1500円（入会金）月2000円

すこやか倶楽部
日時：第2又は第3月曜 13:30~14:30（変動有）
内容：体操、レク、交流など
参加費：無料（別途実費負担の場合あり）

連絡先：介護予防センター川下 875-6810

人道橋 ウォーキングスポット

菊水地区 元気マップ



©札幌市白石区

菊水地区会館

菊水7条2丁目

菊水北町菊栄会

日時：毎週水曜 10:00~
内容：カラオケ・麻雀・輪投げ・グランドゴルフ・パークゴルフ・旅行など

菊水西町はまなすクラブ

日時：毎週金曜 10:00~
内容：カラオケ・麻雀・踊り・パークゴルフ・歩こう会・旅行など

菊水親老クラブ

日時：毎週月曜 10:00~
内容：体操・麻雀・舞踊・歩こう会など

連絡先：菊水地区会館 811-9445

サロンいちよん会

日時：第2金曜 17:00~21:00
内容：カラオケ・情報交換、交流など
参加費：500円
対象：菊水1条4丁目町内会及び近隣町内会の概ね60歳以上の方

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

スマイルクラブ

日時：第1・2・4・5金曜 10:00~12:00
内容：スマイル体操・ストレッチ・談笑など
参加費：100円(変動あり)

連絡先：介護予防センター菊水 820-1365

みんなの食堂きらり

日時：第3土曜日
16:00~18:00

内容：地域交流・ゲーム・お食事他

参加費：中学生まで1人50円
高校生以上1人200円
場所：菊水4条1丁目8菊水ビル4階(みずほ食堂内)

連絡先：勤医協札幌病院
地域健康課
011-820-1263

菊水ふまねっと

日時：第4火曜日

参加費：無料
場所：菊水4条1丁目8菊水ビル4階大会議室
※事前申し込みください。

連絡先：友の会事務局
011-820-1263

菊水西町すこやか倶楽部

日時：原則第2木曜 10:00~12:00

内容：体操・脳トレ・レクなど
参加費：無料(別途実費負担の場合あり)
場所：菊水5条2丁目1青葉保育園2階(菊水西町集会所)

連絡先：介護予防センター菊水
820-1365

菊水上町すこやか倶楽部

日時：原則第3木曜 10:00~12:00

内容：体操・脳トレ・レクなど
参加費：無料(別途実費負担の場合あり)
場所：菊水上町4条1丁目135(菊水上町会館)

連絡先：介護予防センター菊水
820-1365

Dグラフォート東札幌Vガーデン「サロンVガーデン」

日時：月4回開催(実施日時の変更あり)

内容：茶話会・囲碁・パークゴルフなど

参加費：無料 対象：同マンション住人

場所：菊水8条4丁目(マンションDグラフォート東札幌)

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

菊水東町福祉会館 サロン四ツ葉

日時：第3・4木曜 10:00~12:00

対象：菊水東連町の高齢者

内容：ふれあい交流・指体操・麻雀・囲碁・将棋・絵手紙教室
会費：100円

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

UR 菊水3条団地すこやか倶楽部

日時：原則第2火曜日 10:00~12:00

内容：体操・脳トレ・レクなど

会費：無料(別途実費負担の場合あり)

場所：菊水3条5丁目(UR3条団地集会所)

連絡先：介護予防センター菊水
820-1365

菊水やよい児童会館

菊水1条4丁目6-61

南町やよい会

日時：第1~3月曜 10:00~14:00

内容：ゲートボール・卓球・旅行・体操・麻雀・舞踊・カラオケなど

連絡先：菊水やよい児童会館 841-515

ラ・クレスト菊水ふれあいサロン

日時：月4回(週によって曜日時間に変更あり)

内容：体操・脳トレ・情報交換・昼食会など

参加費：無料 ※昼食サロン時は参加費200円

対象：同マンション住民(80歳以上または65歳以上の独居の方)

場所：菊水1条2丁目1-8
マンション・ラ・クレスト菊水)

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700



北白石地区高齢者元気マップ

～詳しくはそれぞれの連絡先にお問合せください～

体操・運動系



作成機関

白石区保健福祉課保健支援係
白石区社会福祉協議会
白石区第2地域包括支援センター
白石区介護予防センター菊の里



～令和5年7月更新～

北郷会館

(北郷3条3丁目8-1)

名称: 北郷ふれあい・いきいきサロン
日時: 3か月に1回 10時～11時
内容: 体操・ゲーム・ハンドベルなど
参加費: 無料
連絡先: 北白石まちづくりセンター
874-0293

名称: すこやか倶楽部
日時: 原則 第2金曜 14時～14時45分
内容: リズム体操、転倒・認知症予防教室など
参加費: 無料
連絡先: 介護予防センター菊の里
879-6012

北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)

名称: 歩こうかい (北郷明友会)
日時: 第1・3火曜 10時～14時 (4月～12月)
内容: ウォーキング(外出行事あり)
参加費: 年会費600円
連絡先: 北郷東会館 875-2952

名称: 北郷ふれあい・いきいきサロン
日時: 3か月に1回 10時～11時
内容: 体操・ゲーム・ハンドベルなど
参加費: 無料
連絡先: 北白石まちづくりセンター 874-0293

名称: すこやか倶楽部
日時: 原則 第4水曜 14時～14時45分
内容: リズム体操、転倒・認知症予防教室など
参加費: 無料
連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012

北郷あさかぜ公園おはよう会

日時: 毎朝6:30～6:40 (4月20日～10月)
内容: ラジオ体操
参加費: 無料
場所: 北郷あさかぜ公園
連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012

北郷瑞穂会館 (北郷8条9丁目1-1)

名称: 北郷ふれあい・いきいきサロン
日時: 3か月に1回 10時～11時
内容: 体操・ゲーム・ハンドベルなど
参加費: 無料
連絡先: 北白石まちづくりセンター
874-0293

名称: すこやか倶楽部
日時: 原則 第3水曜 14時～14時45分
内容: リズム体操、転倒・認知症予防教室など
参加費: 無料
連絡先: 介護予防センター菊の里
879-6012

北白石地区センター (北郷3条7丁目9-20)

名称: 北郷フラドリーム研究会
日時: 第1～第3木曜 10時～12時
内容: フラダンス
参加費: 月5,000円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: シニアのための代謝UP体操
日時: 第1～第4火曜 10時～11時半
内容: 懐メロ体操
参加費: 月2,500円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: 北郷リズムサークル
日時: 第1～第4水曜 10時～11時
内容: リズム体操
参加費: 月2,500円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: 健康体操自彊術サークル
日時: 第1～第4水曜 10時～11時半
内容: 健康体操
参加費: 月2,500円、年会費3,000円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: ワイルアフラサークル
日時: 第1～第4金曜 9時半～11時半
内容: フラダンス
参加費: 月2,000円、入会金1,000円、
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

交流・趣味・文化系は裏面にあります



北白石地区高齢者元気マップ

～詳しくはそれぞれの連絡先にお問合せください～

交流・趣味・文化系



作成機関

白石区保健福祉課保健支援係
白石区社会福祉協議会
白石区第2地域包括支援センター
白石区介護予防センター菊の里

～令和5年7月更新～

四丁目サロン

日時: 毎週水曜 10時～12時
第4日曜 12時～14時
内容: 毎週水曜 交流等
第4日曜 昼食・交流・カラオケ等
参加費: 500円 (第4日曜のみ)
場所: 白石ゴム製作所1階「ふれあい」
北郷4条4丁目20-17
連絡先: 北郷親栄第7町内会
北郷親栄町内会
事務局 872-2447

北郷会館

(北郷3条3丁目8-1)

名称: 北郷長寿会
日時: 第1・3月曜 13時～14時半
内容: 誕生会・体操・レク・カラオケ・詩吟
俳句→第2月曜 13時半～15時
歌声→毎週月曜 10時～12時
囲碁→第2・4火曜 12時半～16時
麻雀→毎週木曜 12時半～16時
パークゴルフ→5月～10月
参加費: 年間3,000円
連絡先: 北郷会館 871-7326

ゆうゆうクラブ

内容: パークゴルフ→5月～10月 (月2回)
麻雀→第2・4木曜 9時半～12時
体操・手芸・料理(女性部)→第2・4水曜 9時～11時半
参加費: 年間2,000円 (夫婦は3,500円)
場所: 白石第7コープマンション団地集会所
(北郷2条4丁目2-39)
連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012

地域カフェ ピリカ

日時・内容: 毎週月・金曜 ランチ
第2・4金曜 ペン習字 16時～17時
第3火曜 麻雀 13時半～
参加費: ランチ→550円
ペン習字→月500円
麻雀→300円
場所: 北郷7条9丁目6-3(個人宅)
連絡先: 牧野 満子さん 080-1893-1368

北郷瑞穂会館 (北郷8条9丁目1-1)

名称: ふれあい・いきいきサロン瑞穂
日時: 毎週土曜 13時～17時
内容: 麻雀・囲碁・将棋など
参加費: 無料
連絡先: 北郷瑞穂会館 872-0429

名称: 地域の茶の間「みずほ」
日時: 毎月第1木曜 10時～13時
内容: 脳トレ・折り紙・茶話会等
参加費: 300円 (昼食・おやつ代)
連絡先: 北郷瑞穂会館 872-0429

名称: むつみ・ふれあいサロン
日時: 第2・4金曜 9時半～12時
内容: 手芸・茶話会など
参加費: 月200円
連絡先: 白石区社会福祉協議会
861-3700

名称: 瑞穂むつみ会 (健康クラブ)
日時: 第2・4水曜 10時～12時
内容: 体操・カラオケ・パークゴルフ・交流会
参加費: 年間2,400円
連絡先: 北郷瑞穂会館 872-0429

北白石地区センター (北郷3条7丁目9-20)

名称: オカリナサークル カリーナ
日時: 第2、4水曜
・1部 9時～10時 ・2部 10時半～12時

内容: オカリナ
参加費: 月3,300円、入会金2,750円、
年会費2,750円、他に教材費あり
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: 札幌岳精会
日時: 第1～第4木曜 19時～20時45分
内容: 詩吟教室
参加費: 入会金1,000円、月3,200円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: 白木サークル
日時: 第2、第4木曜 13時10分～14時40分
内容: ペン習字
参加費: 月2,500円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)

名称: 北郷明友会
日時: 第1・2・3土曜 10時～12時
内容: カラオケ・麻雀・パークゴルフ・歩こうかいなど
参加費: 年間2,000円
連絡先: 北郷東会館 875-2952

体操・運動系は裏面にあります



菊の里地区高齢者元気マップ

～詳しくは各連絡先にお問い合わせ下さい～



札幌市白石区マスコット
キャラクターしるっぴー



札幌市包括
キャラクターほっちゃん

ブルー色が運動の場だよ！
ピンク色が交流の場だよ！
勇気をだして参加してみよう～
ご連絡お待ちしております。



札幌市社協
キャラクターまもりん

菊水元町地区センター:菊水元町 5条2丁目 4-20

コスモスダンスサークル 日 時:毎週金曜日/月 3回 19:15~20:45 内 容:社交ダンス 会 費:月 4000円 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012	3B体操デージー 日 時:毎週木曜日 10:00~11:30 内 容:ポール・ベル・ベルター 会 費:月 3000円 入会費:1000円 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012
--	--

菊の里フロアカーリング同好会 日 時:毎週月曜日 13:00~15:30 内 容:フロアカーリング 会 費:年間 3600円 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012	雀の会(女性対象) 日 時:毎週木曜日 13:00~17:00 内 容:麻雀 会 費:月 500円 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012
--	---

NARU ZUMBAサークル

日 時:不定期/月 2回 13:00~14:30
 内 容:ズンバダンス
 会 費:月 1500円~1700円
 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012
 地区センターが使用できない場合は菊水元町南会館となる。

しらかば歩こう会+1(プラスワン)

日 時:6月~10月 第2水曜日 9時~10時
 内 容:ウォーキング・ラジオ体操など
 場 所:菊水元町しらかば公園
 連絡先:菊の里地区福まち事務所 871-2448

サロン茶茶

日 時:第3水曜日10:00~12:00
 内 容:茶話会 会費150円
 場 所:菊水元町4条2丁目(個人宅)
 連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700

菊水元町会館:菊水元町 2条1丁目 8-4

すこやか倶楽部 日 時:原則第 4 火曜日 14:00~14:45 8月・9月・10月 青空公園 9時~9時半 内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など 会費:無料 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012	菊元スマイル 日 時:毎週金曜日 14:00~15:00 内 容:サッポロスマイル体操・ボール体操など 会費:月 1000円 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012
---	--

米里町内会館:米里 3条1丁目 6-10

福祉の日(サロン) 日 時:毎週金曜日 10:00~10:45 内 容:タオル体操・リズム体操・ボール体操など 会 費:無料 連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700	すこやか倶楽部 日 時:原則第2火曜日 14:00~14:45 8月・9月・10月 わいわい公園 9時~9時半 内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など 会費:無料 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012
---	---

東米里福祉会館:東米里 2157番地

すこやか倶楽部 日 時:原則第1火曜日 14:00~14:45 内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など 会費:無料 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012	正派 翔扇流 日 時:毎週金曜 13:00~16:30 内 容:日本舞踊・新舞踊・民謡 会費:月4000円 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012
--	---

白菊会館:菊水元町 8条1丁目 11-1

サロンきらく 日 時:第3火曜日 10時~12時 内 容:茶話会・体操・健康講話など 会 費:無料 連絡先:予防センター菊の里 879-6012	ふれあい広場 日 時:不定期/第1月曜日 10時~11時 内 容:体操、百人一首、フラワーアレンジなど 会 費:無料 連絡先:菊の里地区福まち事務所 871-2448
---	--

菊水元町南町内会館:菊水元町 7条2丁目 6-5

菊寿会(老人クラブ) 日 時:第 1・3月曜日 10時~16時 内 容:カラオケ・麻雀・茶話会・パークゴルフ 会 費:年会費 2000円 連絡先:白石区保健福祉課 861-2443	お茶の間サロンゆうゆう 日 時:第3金曜日10時~12時 内 容:カーリンコン・茶話会・体操・脳トレ等 会 費:無料 連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700
---	---

スマイルサークル 日 時:毎週水曜日 10時~11時 内 容:サッポロスマイル体操・ストレッチなど 会 費:月 500円 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012	すこやか倶楽部 日 時:原則第 1 木曜日 14:00~14:45 8月・9月・10月 亀の子公園 9時~9時半 内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など 会費:無料 連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012
--	--

作成機関
 白石区保健福祉課保健支援係
 白石区社会福祉協議会・生活支援推進員
 白石区第2地域包括支援センター
 白石区介護予防センター菊の里 (令和5年7月更新)

東白石地区 元気マップ



©札幌市白石区

★ ふれあい健康体操 (本郷町内会の方)
日時：毎週水曜 13:00~15:00
内容：体操

連絡先：介護予防センター本通
868-5010

楽ゆう館ほんごう2階食堂

本郷通9丁目北4-15

あるカフェ(すみれの花)
日時：第3水曜 13:30~15:00
内容：茶話会・体操・脳トレクなど
参加費：100円

連絡先：楽ゆう館ほんごう
846-7110

♡ ひまわりサロン
日時：毎週火曜、木曜 10:30~11:30
内容：健康体操他
参加費：1回300円(冬季400円)
場所：本郷通10丁目南(個人宅)

連絡先：白石区社会福祉協議会
861-3700

みつば会館

内容：卓球、ダンス、手芸
民謡、詩吟等
場所：本郷通10丁目北3-3
(みつば会館)
連絡先：会館のチラシを
確認してください

旭町内会館

平和通10丁目北4-15

介護予防教室
日時：第1水曜 10:00~11:00
内容：転倒予防、認知症予防レクなど
参加費：基本無料(開催内容による)

白石旭町寿会(老人クラブ)

日時：第1、3日曜
内容：囲碁、カラオケ、麻雀

連絡先：介護予防センター本通
868-5010

♡ シルバーサロン

日時：毎週火曜 10:30~13:30

対象：会場周辺の高齢者対象
内容：おしゃべり、ゲーム
参加費：1回100円

連絡先：白石区社会福祉協議会
861-3700

本郷会館

本郷通8丁目北1-21

♡ ふれあいランチサロン (休止中)

日時：第3金曜 11:00~14:00

内容：ランチ、交流、健康講座など

参加費：300円

連絡先：土橋さん
090-1307-4178

♡ ふれあい広場ほんごう

日時：第4月曜 10:00~15:00
内容：カラオケ、体操、おしゃべり
参加費：無料
対象：本郷町内会の高齢者対象

連絡先：白石区社会福祉協議会
861-3700

白石区体育館

日時：第3月曜、年末年始休館
9:00~21:00

内容：トレーニング、ウォーキング、卓球 他
参加費：有料

場所：南郷通6丁目北1

連絡先：白石区体育館 861-4014

栄通鶴寿会(老人クラブ)

日時：第1、3金曜

内容：体操、グランドゴルフなど

場所：南郷通6丁目南1-35(南栄会館)

連絡先：介護予防センター本通 868-5010

★ スマイルクラブ

日時：第1・3・5週 木曜
12:50~14:00

内容：体操 参加費：無料

場所：栄通6丁目19-20(白石老人福祉センター)

連絡先：介護予防センター本通 868-5010

★ みのる公園

内容：ラジオ体操
場所：栄通6丁目15

★ みどり公園

日時：4月29日~11月3日
内容：ラジオ体操
場所：南郷通8丁目北3

★ 万生公園

日時：5月~10月：木曜9:00~
11月~4月：日曜13:00~(本郷小)
内容：グランドゴルフ ラジオ体操
(通年、冬は8丁目トンネル付近)
場所：南郷通8丁目南2

♡ みんなのお茶の間「くるくる」

日時：毎週火曜
10:00~15:00
内容：茶話会、手芸など
参加費：1回夏季100円(冬季150円)
対象：会場周辺の高齢者
場所：本郷通8丁目南(個人宅)

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

★ あかつき公園

日時：5月~10月：土曜 9:00~
11月~4月：日曜 13:00~
内容：グランドゴルフ
日時：4月~11月：毎日 6:30~
内容：ラジオ体操
場所：南郷通14丁目北8-10

★ ハッピーくらぶ本郷

日時：毎週月曜 10:00~11:30
内容：体操 参加費：月300円
場所：本郷通8丁目南1-1(コープさつ
ぼろほんどおり店コミュニティルーム)

連絡先：介護予防センター本通
868-5010

東白石会館

本通13丁目南10-1

各種活動(ヨガなど)

連絡先：東白石会館
861-9262

介護予防教室

日時：第4水曜 10:00~11:00
内容：転倒予防、認知症予防レクなど
参加費：基本無料(開催内容による)

東白石白寿会(老人クラブ)

日時：第1、3月曜
内容：歩こう会、体操、カラオケ、
舞踊、ボーリングなど

★ ハッピーくらぶあけぼの

日時：毎週木曜 10:00~11:30
内容：体操
参加費：月500円

♡ 福まちサロン

日時：第3水曜 10:00~13:00
内容：手工芸・健康講話・体操など
参加費：300円食事つき
対象：東白石地区の独居高齢者対象
場所：東白石地区福まち事務所
(東白石会館内にあり)

連絡先：介護予防センター本通
868-5010

女性限定健康マージャンサークル

日時：毎週水曜 9:30~12:00
内容：健康マージャン
参加費：1,000円/回

連絡先：蒲原さん
822-6862

南郷会館

南郷通7丁目南4-4

健康麻雀サークル友遊 南郷会場

日時：毎週火曜、土曜
9:30~15:30

内容：健康マージャン

参加費：月2000円

入会金1000円

連絡先：佐藤さん
090-9524-9409

★ 笑和歌声体操サークル

日時：月3回 火曜 10:00~11:15
内容：懐メロに合わせた健康体操
体力測定など
参加費：月2500円
(入会金・体験料500円)

♡ 親郷長生学園(老人クラブ)

日時：第1、3月曜
内容：体操、旅行、絵手紙

連絡先：介護予防センター本通
868-5010

南郷会館

南郷通7丁目南4-4

健康麻雀サークル友遊 南郷会場

日時：毎週火曜、土曜
9:30~15:30

内容：健康マージャン

参加費：月2000円

入会金1000円

連絡先：佐藤さん
090-9524-9409

★ 笑和歌声体操サークル

日時：月3回 火曜 10:00~11:15
内容：懐メロに合わせた健康体操
体力測定など
参加費：月2500円
(入会金・体験料500円)

♡ 親郷長生学園(老人クラブ)

日時：第1、3月曜
内容：体操、旅行、絵手紙

連絡先：介護予防センター本通
868-5010

白石東地区 元気マップ



©札幌市白石区

連絡先：介護予防センター本通 868-5010

柏会館 平和通17丁目北1-20
柏山会 (老人クラブ)
 日時：第2・4日曜
 内容：パークゴルフ・ハイキング
 体操・輪投げ、昔遊び、旅行など
 体操・輪投げ・昔遊び・旅行など

生き生きクラブ (老人クラブ)
 日時：第1・3日曜日
 内容：パークゴルフ、体操、カラオケ、麻雀、
 囲碁、輪投げ、旅行、社会奉仕活動等

介護予防教室
 日時：奇数月 第4火曜
 14:00~15:00
 内容：転倒予防、認知症予防レクなど
 参加費：基本無料(開催内容による)

リフレサッポロ 本通16丁目南4-26
 日時：第3月・年末年始定休日 10:00~21:00
 内容：プール、健康教室、トレーニング室など
 参加費：有料

連絡先：リフレサッポロ 866-3811

白石東地区センター 本通16丁目南4-27

白石東地区センターサークル活動
 日時：年末年始定休日 9:00~21:00
 内容：卓球、テニポン、オセロ、将棋、囲碁、
 ゲートボール、図書館(9:00~17:00)
 参加費：無料

連絡先：白石東地区センター 866-3000

健康麻雀サークル友遊本通16丁目会場
 日時：毎週日曜 9:00~15:30
 内容：健康マージャン
 参加費：月2000円、入会金1000円

連絡先：佐藤さん 090-9524-9409

栄自治会集会所 栄通15丁目1-34

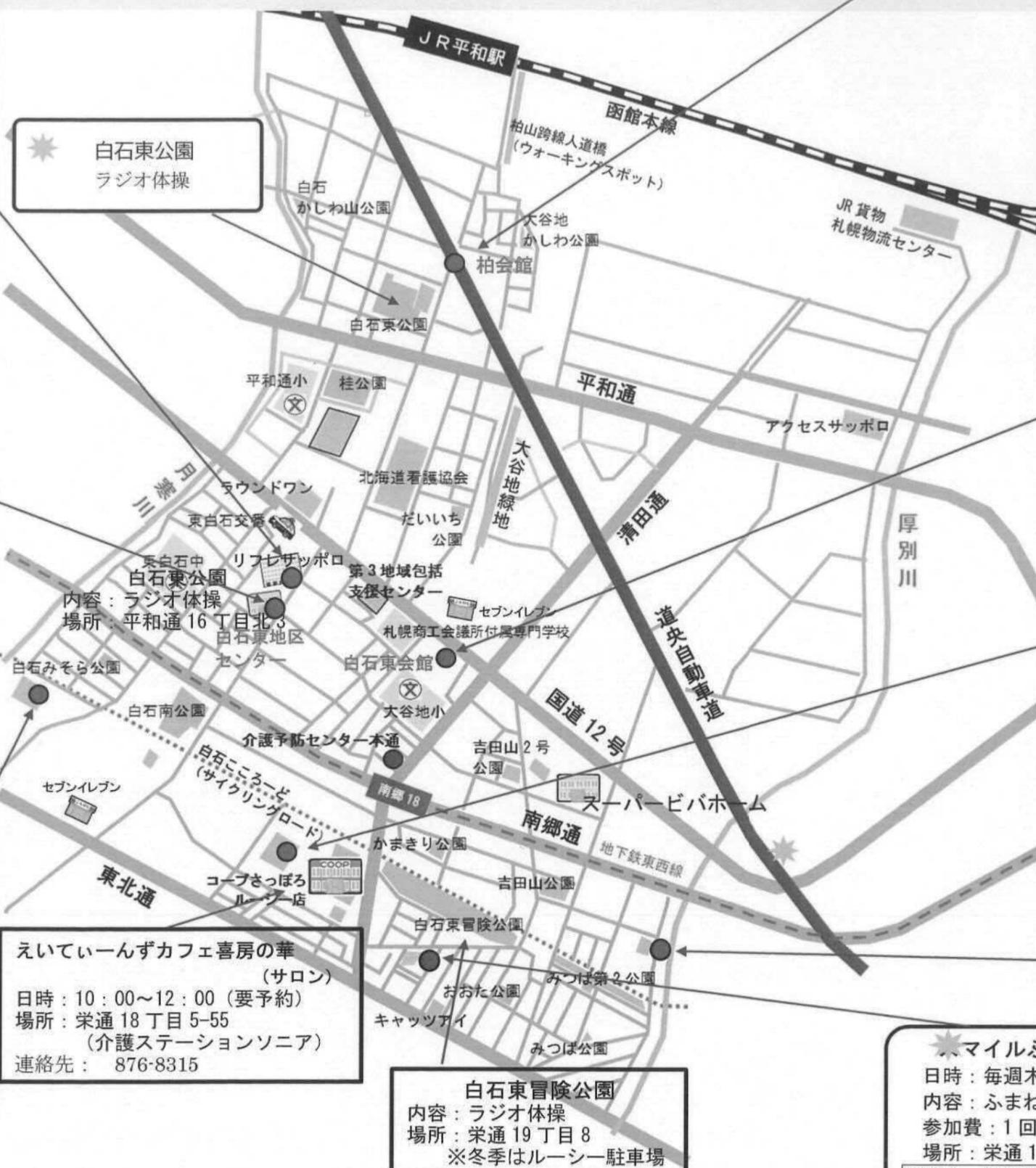
ちゃれんじくらぶ
茶楽慈倶楽部(老人クラブ)
 日時：第1・3水曜
 内容：体操、歩こう会、麻雀、
 カラオケ、旅行等

連絡先：介護予防センター本通 868-5010

いきいき・栄・健康サロン
 日時：毎月隔週金曜、土曜 10:00~16:00
 内容：茶話会、ラジオ体操、ゲームなど
 季節行事など
 参加費：無料
 対象：栄自治会の独居高齢者

連絡先：白石区社会福祉協議会
 861-3700

白石東公園
 ラジオ体操



白石東会館 本通18丁目南2-6

笑和歌声体操サークル
 日時：月3回 木曜 10:00~11:00
 内容：懐メロに合わせた健康体操
 参加費：月2,500円、入会金500円

白石東友愛会 (老人クラブ)
 日時：第4金曜
 内容：ハッピーボウリング、ゲートボール、
 歩こう会、輪投げ、俳句、旅行等

白石友寿会 (老人クラブ)
 日時：第2・4日曜
 内容：歌の会、健康体操、親睦旅行等

介護予防教室
 日時：第2水曜 10:00~11:00
 内容：転倒予防、認知症予防レクなど
 参加費：基本無料(開催内容による)

連絡先：介護予防センター本通 868-5010

徳州苑しろいし 栄通18丁目4-10

ふれあいサロン徳州苑しろいし (休止中)
 日時：第2火曜 13:00~15:00
 内容：茶話会、紙工芸、折り紙、大道芸など
 参加費：無料
 対象：会場周辺の高齢者

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

ハッピーくらぶ ロイヤルシャトー南郷通

日時：毎週木曜 10:00~11:30
 内容：体操
 参加費：月300円
 対象：マンション住民
 場所：南郷通21丁目南5-20 マンション集会室
 連絡先：介護予防センター本通 868-5010

えいていーんずカフェ喜房の華 (サロン)
 日時：10:00~12:00 (要予約)
 場所：栄通18丁目5-55
 (介護ステーションソニア)
 連絡先：876-8315

白石東冒険公園
 内容：ラジオ体操
 場所：栄通19丁目8
 ※冬季はルーシー駐車場

マイルふまねっとサロン (イチゴ教室)
 日時：毎週木曜 13:30~14:30
 内容：ふまねっと運動、健康づくりのお話、茶話会
 参加費：1回200円
 場所：栄通19丁目2-7(ふまねっと研修センター)
 連絡先：認定NPO法人ふまねっと 807-4667

索引



- 白石 地区 …………… 1～2 P
- 北東白石 地区 …… 3～4 P
- 東札幌 地区 ……… 5～6 P
- 菊水 地区 …………… 7～8 P
- 北白石 地区 ……… 9～12 P
- 菊の里 地区 …… 13～14 P
- 東白石 地区 …… 15～16 P
- 白石東地区 ……… 17～18 P

通いの場のマーク



健康づくりを応援します

■ とくとか健診（特定

健診）、特定保健指導

「国民健康保険(40歳以上)」または「後期高齢者医療制度」に加入されている方などを対象に、健康診査を行っています。生活習慣病の可能性が高い方には、生活習慣の改善にむけお手伝いします。



65歳以上の方

照会先 白石区保健福祉課
保健支援係
☎ 011-861-2450

40～64歳の方

照会先 白石区健康・子ども課
健やか推進係
(白石保健センター)
☎ 011-862-1881

■ 白石区：スポーツ施設

白石区体育館、リフレサッポロ、白石温水プール、白石区内のパークゴルフ場など、区内で運動に通える場があります。白石区役所ホームページ「スポーツ施設」のページで、どのような場があるか、紹介しています。交通手段や利用料金は、各施設へ直接お問い合わせください。



■ 白石区：ウォーキング会

白石区保健センターが主催しているウォーキング会です。季節に合わせたコースでウォーキングを行っています。白石区役所ホームページや「広報さっぽろ 白石区版」でお知らせします。



■ 白石とことこ会

上記のウォーキング会で参加者のサポート役を担うボランティアグループです。とことこ会の会員を募集しています。白石区内をみんなで一緒に歩きませんか？

照会先 白石区健康・子ども課 健やか推進係
(白石保健センター) ☎011-862-1881

白石区いきいきシニアのための 暮らしの情報誌やお出かけの場のご紹介

■ いきいきスマイルシニア手帳

高齢者自らが健康管理や介護予防に関心を持ち、自身の興味・関心に基づいた生活の目標をたて、活動を行うことを支援するツールとして「いきいきスマイルシニア手帳」(介護予防手帳)を作成しました。

作成・発行

札幌市保健福祉局高齢
保健福祉部介護保険課
☎ 011-211-2547



■ シニア世代のための生活便利帳

暮らしを支えるサービス、「仲間づくり」「出会いの場」づくりのシニアサロン、施設など、高齢者の生活に関わる事業をまとめたパンフレットです。冊子は区役所や市役所本庁舎で配布されています。札幌市のホームページからも見ることができます。



作成・発行

札幌市保健福祉局
高齢保健福祉部高齢福祉課
☎ 011-211-2976

■ 白石区寿大学

白石区在住の満65歳以上の方を対象として、昭和49年から開催している生涯学習教室です。新しい趣味や仲間を見つけ、より生き生きとした生活を送ることのほか、ここで得た学習成果や人的交流により、地域活動への参加が促進されることを目的として、さまざまな分野の初歩を学んでいただきます。入学後は、週1回2時間程度、約半年間にわたって、各種講座、市内見学、体験学習などを実施します。新年度の受講生募集期間は、5月以降となります。ご不明な点はお問合せください。



照会先

白石区市民部地域振興課
☎ 011-861-2422

■ みんなの暮らしお役立ち手帳

白石区内のご高齢の方が地域で元気に暮らしていくために役立つさまざまな情報を掲載しています。

白石区社会福祉協議会のホームページからも見ることができます。



■ 生活応援ボランティアグループ

・しろいし生活応援「ひだまり」

生活支援ボランティア講座の受講生が集まって、誕生したボランティアグループです。高齢者のちょっとした困りごとのお手伝いを行っています。

白石区社会福祉協議会ホームページからも見ることができます。



照会先

白石区社会福祉協議会
☎ 011-861-3700

■ 白石区老人福祉センター

市内に住所のある60歳以上の方を対象とした健康増進や教養の向上およびレクリエーション等を行う施設です。

英会話等の講座室、囲碁・将棋・オセロなどが楽しめる娯楽室。健康増進のための機能回復訓練室、ヨガや健康マージャン、卓球、社交ダンス等が行われています。

また、医師等専門職による講話、ゴールド・ズンバ等の健康講座は地域の皆様どなたでも参加できます。



照会先

白石区栄通6丁目 19-20
☎ 011-851-1551