

# 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

### とくとく健診 (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



## 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

## 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わせください。



照会先

白石区市民部地域振興課  
☎ 011-861-2422

## 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