



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
☕ **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

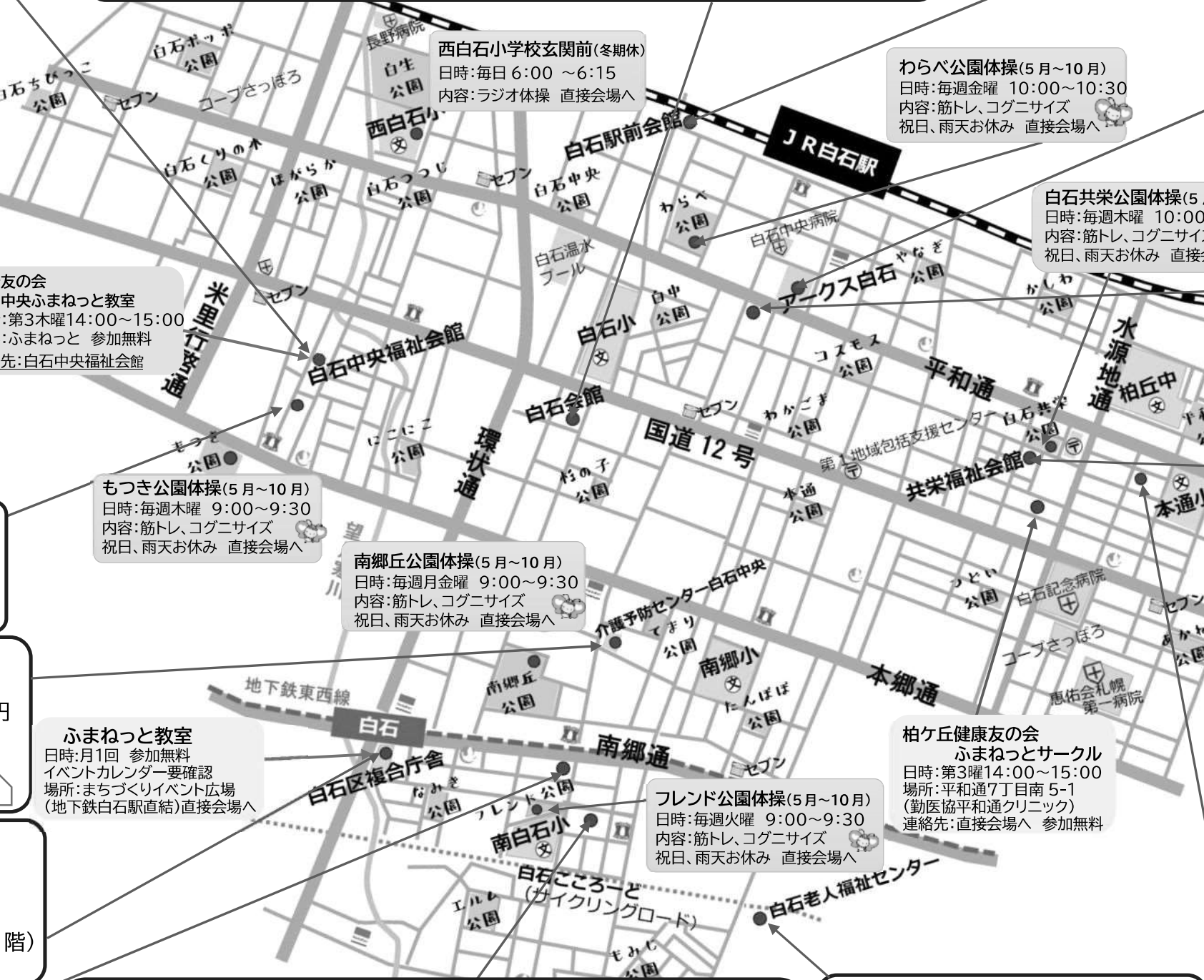
😊 **白石保健クラブ**
日時:例会)第2・4火曜 13:00~部会によって日時変更
内容:カラオケ、民謡、パークゴルフ、旅行など
😊 **白石福寿会**
日時:例会)第1金曜 10:00~部会によって日時が変更
内容:パークゴルフ、麻雀、舞踊、カラオケ、旅行

☎ 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
😊 **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)

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