東札幌 地区 元気マップ

ＵＲ東札幌６条団地集会室

東札幌６条３丁目

ＵＲ東札幌６条団地すこやか倶楽部

日時：第１月曜　10：00～11：00
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）

連絡先：介護予防センター菊水
８２０－１３６５

いきいきサロンひまわり

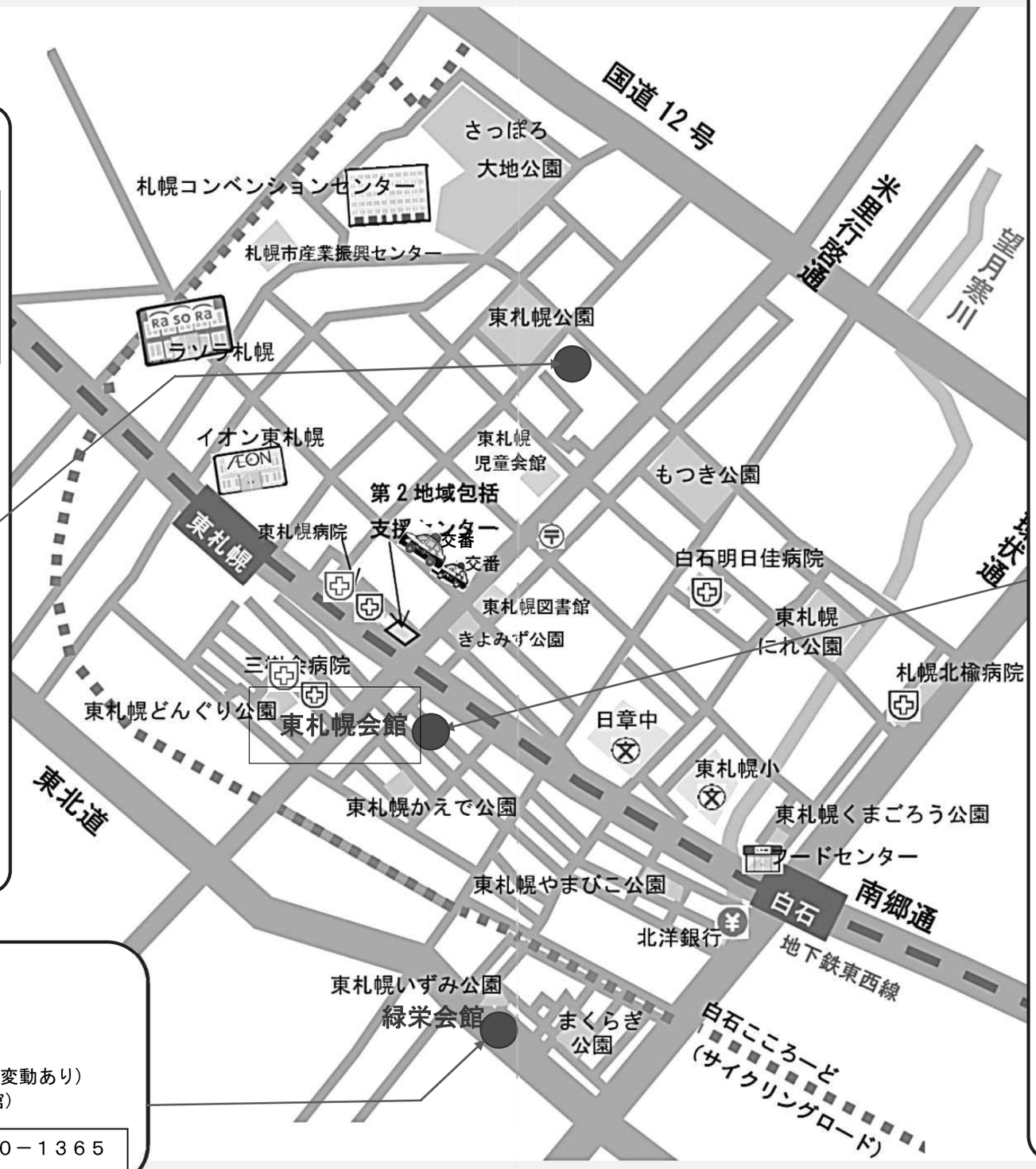
日時：第３土曜　13：00～15：00
内容：茶話会、ゲーム、カーリンコン、お花見など
参加費：無料
対象：概ね 65 歳以上の団地住民

連絡先：白石区社会福祉協議会
８６１－３７００

東札幌 UR 団地　ふまねっと教室

日時：第４土曜日　10：30～
参加費：無料　※事前申し込みあり。

連絡先：友の会事務局
011-820-1263



緑栄スマイル

日時：毎週水曜　14:00～15：00
内容：スマイル体操・ストレッチなど
参加費：月 500 円程度(参加者数により変動あり)
場所：東札幌１条５丁目 8-16(緑栄会館)

連絡先：介護予防センター菊水　８２０－１３６５

東札幌会館

東札幌２条４丁目

東札幌友の会

日時：毎週火曜　10：00～15：00
内容：囲碁・オセロ・麻雀・カケオケ・輪投げなど

連絡先：東札幌会館　８１１－９３５５

いきいきサロン東札幌

日時：第１・３水曜　13：00～15：00
内容：体操・手芸・ゲーム・脳トレ・塗り絵
折紙・誕生日会・茶話会・相談など
参加費：無料
対象：東札幌在住の高齢者

東札幌ランチサロン

日時：第４金曜　12：00～15：00
内容：昼食会、紙工作、おしゃべりなど
参加費：400 円（ランチ不要なら 100 円）
対象：白石区内の６５歳以上の高齢者

連絡先：白石区社会福祉協議会
８６１－３７００

東札幌ふまねっと教室

日時：第４火曜　14:00～
参加費：無料※事前申し込みあり

連絡先：友の会事務局
８２０－１２６３

東札幌すこやか倶楽部

日時：第４水曜　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）

連絡先：介護予防センター菊水
８２０－１３６５