

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

ぼろぼろ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

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

♡ 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

ぼろぼろ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