

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

**ちやれんじくらぶ
 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

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

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 マンション集会所

連絡先：介護予防センター本通 868-5010

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

