



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

😊 **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

☕ **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

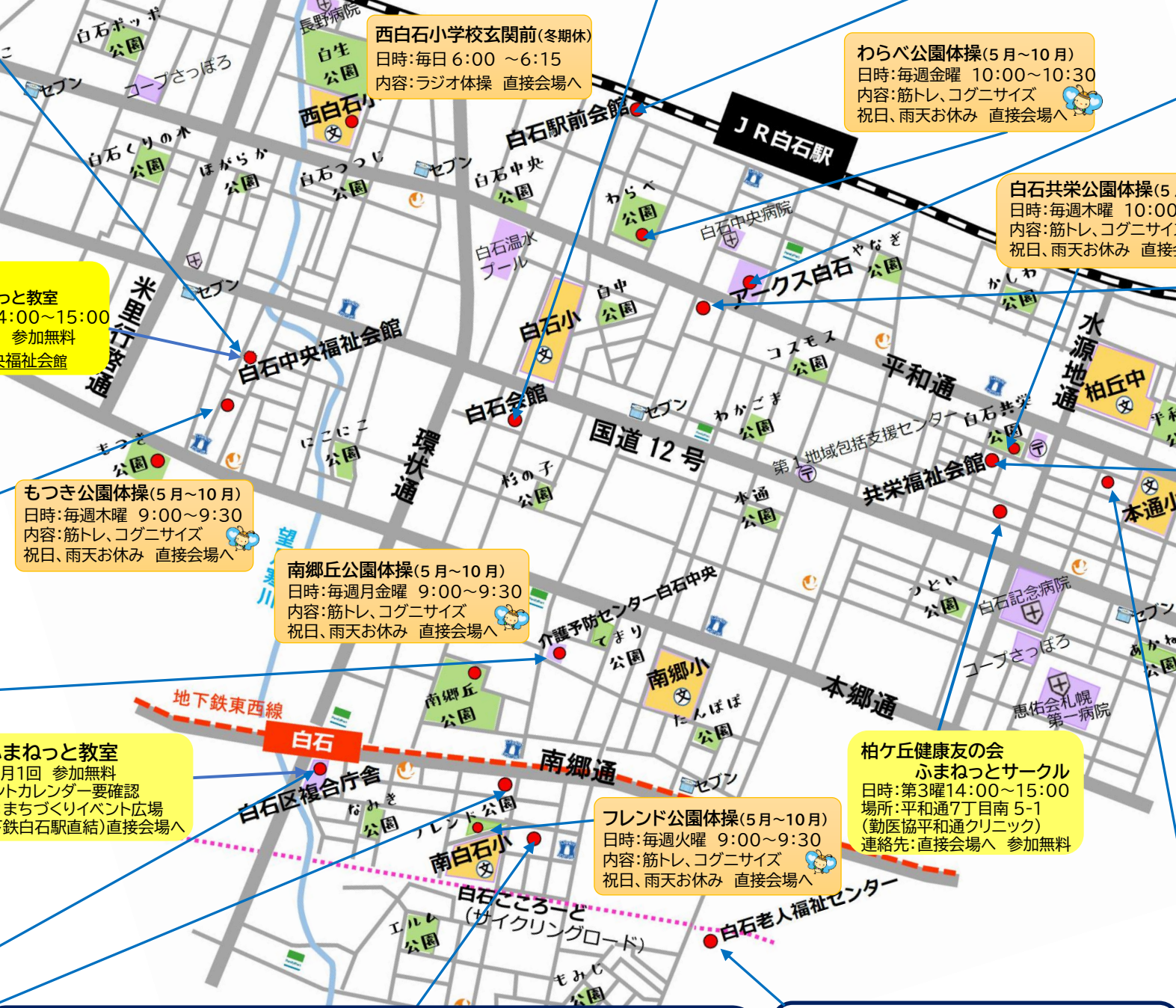
白石駅前会館 平和通2丁目北3-61

😊 **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

😊 **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

👤 **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)



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

☎ 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