

東札幌地区 元気マップ



©札幌市白石区

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