

菊の里地区高齢者元気マップ

～詳しくは各連絡先にお問い合わせ下さい～



札幌市白石区マスコット
キャラクターしるっぴー



札幌市包括
キャラクターほっちゃん

ブルー色が運動の場だよ！
ピンク色が交流の場だよ！
勇気をだして参加してみよう～
ご連絡お待ちしております。



札幌市生活支援コーディネーター
キャラクターさぼっちゃん

札幌市社協
キャラクターまもりん

菊水元町地区センター:菊水元町 5条2丁目 4-20

コスモスダンスサークル
日 時:毎週金曜日/月 3回 19:15～20:45
内 容:社交ダンス
会 費:月 4000円
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

3B体操デージー
日 時:毎週木曜日 10:00～11:30
内 容:ポール・ベル・ベルター
会 費:月 3000円 入会費:1000円
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

菊の里フロアカーリング同好会
日 時:毎週月曜日 13:00～15:30
内 容:フロアカーリング
会 費:年間 3600円
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

雀の会(女性対象)
日 時:毎週木曜日 13:00～17:00
内 容:麻雀
会 費:月 500円
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

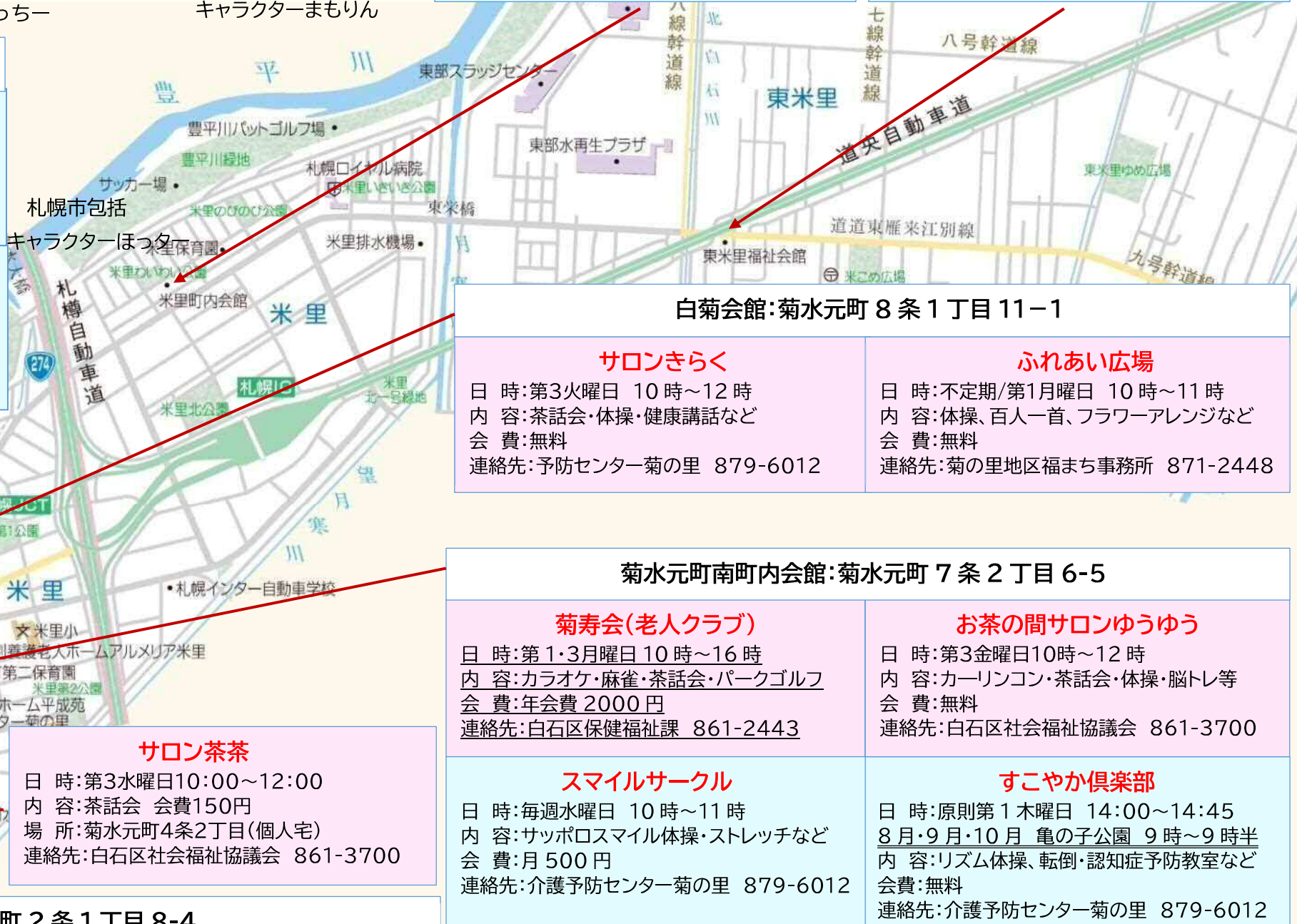
NARU ZUMBAサークル
日 時:不定期/月 2回 13:00～14:30
内 容:ズンバダンス
会 費:月 1500円～1700円
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012
地区センターが使用できない場合は菊水元町南
会館となる。

しらかば歩こう会+1(プラスワン)
日 時:6月～10月 第2水曜日 9時～10時
内 容:ウォーキング・ラジオ体操など
場 所:菊水元町しらかば公園
連絡先:菊の里地区福まち事務所 871-2448

サロン茶茶
日 時:第3水曜日10:00～12:00
内 容:茶話会 会費150円
場 所:菊水元町4条2丁目(個人宅)
連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700

すこやか倶楽部
日 時:原則第4火曜日 14:00～14:45
8月・9月・10月 青空公園 9時～9時半
内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など
会費:無料
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

菊元スマイル
日 時:毎週金曜日 14:00～15:00
内 容:サッポロスマイル体操・ボール体操など
会費:月 1000円
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012



米里町内会館:米里 3条1丁目 6-10

福祉の日(サロン)
日 時:毎週金曜日 10:00～10:45
内 容:タオル体操・リズム体操・ボール体操など
会 費:無料
連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700

すこやか倶楽部
日 時:原則第2火曜日 14:00～14:45
8月・9月・10月 わいわい公園 9時～9時半
内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など
会費:無料
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

東米里福祉会館:東米里 2157番地

すこやか倶楽部
日 時:原則第1火曜日 14:00～14:45
内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など
会費:無料
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

正派 翔扇流
日 時:毎週金曜 13:00～16:30
内 容:日本舞踊・新舞踊・民謡
会費:月4000円
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

白菊会館:菊水元町 8条1丁目 11-1

サロンきらく
日 時:第3火曜日 10時～12時
内 容:茶話会・体操・健康講話など
会 費:無料
連絡先:予防センター菊の里 879-6012

ふれあい広場
日 時:不定期/第1月曜日 10時～11時
内 容:体操、百人一首、フラワーアレンジなど
会 費:無料
連絡先:菊の里地区福まち事務所 871-2448

菊水元町南町内会館:菊水元町 7条2丁目 6-5

菊寿会(老人クラブ)
日 時:第1・3月曜日 10時～16時
内 容:カラオケ・麻雀・茶話会・パークゴルフ
会 費:年会費 2000円
連絡先:白石区保健福祉課 861-2443

お茶の間サロンゆうゆう
日 時:第3金曜日10時～12時
内 容:カーリンコン・茶話会・体操・脳トレ等
会 費:無料
連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700

スマイルサークル
日 時:毎週水曜日 10時～11時
内 容:サッポロスマイル体操・ストレッチなど
会 費:月 500円
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

すこやか倶楽部
日 時:原則第1木曜日 14:00～14:45
8月・9月・10月 亀の子公園 9時～9時半
内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など
会費:無料
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

作成機関
白石区保健福祉課保健支援係
白石区社会福祉協議会・生活支援推進員
白石区第2地域包括支援センター
白石区介護予防センター菊の里 (令和5年7月更新)