

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

本郷会館
本郷通 8丁目北 1-21
連絡先: 介護予防センター本通 868-5010

♡ 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

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

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



★ 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 (コープさっぽろほん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

東白石会館
本通 13丁目南 10-1

各種活動(ヨガなど)
連絡先: 東白石会館 861-9262

介護予防教室
日時: 第4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)

東白石白寿会(老人クラブ)
日時: 第1、3月曜
内容: 歩こう会、体操、カラオケ、舞踊、ポーリングなど

★ ハッピーくらぶあけぼの
日時: 毎週木曜 10:00~11:30
内容: 体操
参加費: 月 500円

♡ 福まちサロン
日時: 第3水曜 10:00~13:00
内容: 手工芸・健康講話・体操など
参加費: 300円食事つき
対象: 東白石地区の独居高齢者対象
場所: 東白石地区福まち事務所 (東白石会館内にあり)
連絡先: 介護予防センター本通 868-5010

女性限定健康マージャンサークル
日時: 毎週水曜 9:30~12:00
内容: 健康マージャン
参加費: 1,000円/回
連絡先: 蒲原さん 822-6862