

# 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

**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

**ちゃれんじくらぶ  
 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

**白石東公園**  
 ラジオ体操

**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 マンション集会室  
 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

