

東白石地区 元気マップ



高齢者の皆様が利用できる場所です。
詳しくはお問合せください。

本郷会館

本郷通 8 丁目北 1-21

ふれあい広場ほんごう

日時：第 4 月曜 10：00～12：00
内容：カラオケ、詩吟
参加費：無料
連絡先：白石区社会福祉協議会
011-861-3700

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：090-1307-4178（土橋さん）

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
011-876-8965

白石区体育館

南郷通 6 丁目北 1

日時：第 3 月曜 9：00～21：00
年末年始休館
内容：トレーニング、ウォーキング、卓球 他
連絡先：011-861-4014

白石老人福祉センター

栄通 6 丁目 19-20

日時：月曜～日曜 9：00～17：00
休館日：祝日・年末年始
内容：各種講座（カラオケ・民謡・体操・詩吟他）
囲碁・将棋・卓球・趣味活動など
連絡先：011-851-1551

スマイルクラブ

日時：第 1・3・5 週 木曜
12：50～14：20
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内）
連絡先：介護予防センター本通 011-876-8965

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 1500 円
入会金 1000 円
連絡先：090-9524-9409（佐藤さん）

親郷長生学園（老人クラブ）

日時：第 1・3 月曜 10：00～
内容：体操、旅行、絵手紙
連絡先：介護予防センター本通
011-876-8965

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・脳トレレクなど
参加費：100 円
連絡先：楽ゆう館ほんごう
011-846-7110



みつば会館

日時：毎週水曜・金曜
内容：卓球
水曜卓球（水曜日）10：00～12：00
東友会卓球（金曜日）10：00～12：00
場所：本郷通 10 丁目北 3-3
連絡先：090-9515-8016（津川さん）

旭町内会館

平和通 10 丁目北 4-15

シルバーサロン

日時：毎週火曜 10：30～13：30
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
011-861-3700

旭シニア予防教室（すこやか）



日時：第 1 水曜 10：00～11：30
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
011-876-8965

白石旭町寿会（老人クラブ）

日時：第 1、3 日曜 10：00～
内容：囲碁、カラオケ、麻雀
連絡先：介護予防センター本通
011-876-8965

ひまわりサロン

日時：毎週火曜、木曜 10：30～12：00
内容：茶話会、演歌体操、折り紙他
参加費：1 回 300 円（冬季 400 円）
連絡先：西脇さん 862-4840

歌の基礎グループレッスン

日時：第 1、第 3 13：15～14：15
料金：月 2,500 円
場所：本郷通 10 丁目南 2-13
連絡先：西脇さん 862-4840

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 011-862-9262

東白石シニア予防教室（すこやか）

日時：第 4 水曜 10：00～11：30
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 10：00～
内容：歩こう会、体操、カラオケ、
舞踊、ボーリングなど

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

連絡先：介護予防センター本通
011-876-8965

福まちサロン

日時：第 3 水曜 10：00～13：00
内容：趣味活動・体操・おしゃべり等

連絡先：東白石会館
011-862-9262

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：月 1000 円

連絡先：011-822-6862 蒲原（かんばら）さん

南栄会館

南郷通 6 丁目南 1-35

栄通鶴寿会（老人クラブ）

日時：第 1・3 金曜 10：00～
内容：体操、麻雀、グランドゴルフなど
連絡先：介護予防センター本通
011-876-8965

ハッピーくらぶ本郷

日時：毎週月曜 11：00～12：00
内容：体操 参加費：月 800 円
場所：本通 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
011-876-8965

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）
場所：本郷通 8 丁目南 5-7 土橋さん宅 1F

連絡先：090-1307-4178（土橋さん）

R6.12 月 介護予防センター本通 更新
連絡先：011-876-8965