

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条団地ライラックサークル

日時:第1・第3 月曜 10:00~11:30
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:札幌白石健康友の会
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:100円
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 12:00~14:00
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3月曜 14:00~
参加費:無料※事前申し込みあり

連絡先:札幌白石健康友の会
820-1263



東札幌すこやか倶楽部

日時:第4水曜 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

読書サークルすずかけの会

日時:第3木曜(変動あり)
内容:本を読んで感想を話し合う読後感を楽しむ
参加費:年間3000円

連絡先:介護予防センター菊水 820-1365