

概ね65歳以上の方対象



北東白石地区 お元気マップ

地域の老人クラブ・サロン・サークル・教室・様々な集まりの場のご紹介

川北会館

川北2条2丁目7-10 / 872-0070

◆ 川北スマイルサロン

日時：第2・4木曜日 9:30~12:00
内容：交流・茶話会・温泉

◆ 川北おしゃべりサロン

(町内会会員のみ参加可能)
日時：第3木曜日 10:00~11:50
内容：交流・茶話会・笑いヨガ

◆ 仲良く楽しむ麻雀会

日時：毎週月・木曜日 10:00~16:00
内容：麻雀

◆ 川北老人クラブ長楽会

日時：第1金曜日 10:00~ 第3金曜日 11:00~
内容：定例会・誕生会等

◆ 介護予防教室 (すこやか倶楽部)

日時：第2火曜日 13:30~14:30
内容：体操・レク・交流等

北都地区会館

北郷3条12丁目4-1 / 875-3077

◆ 気功・経絡体操の会

日時：毎週金曜日 9:30~11:30
内容：気功・経絡体操

◆ フラワーサークル スイートピー

日時：毎週木曜日 10:30~12:00
内容：フラワーアレンジメント

◆ 麻雀同好会

日時：毎週火曜日 9:00~16:00
内容：麻雀

◆ 北都明生会 (老人クラブ)

日時：第2・4日曜日 13:00~15:30
内容：パークゴルフ・合唱等

◆ おとしより憩いの家 (囲碁)

日時：毎週月・金曜日 13:00~16:00
内容：囲碁

◆ ハナの会

日時：毎週木曜日 10:00~11:30
内容：体操・レク・交流等

◆ 介護予防教室 (すこやか倶楽部)

日時：第3水曜日 13:30~14:30
内容：体操・レク・交流等

詳しくは、
介護予防センター川下

☎875-6810 まで

お問い合わせ下さい



モア・サロン福寿

(認知症カフェ)

北郷4条12丁目17-7

日時：月1回 土曜日(不定期)
9:30~11:30
内容：おしゃべり・交流

北東白石児童会館

川下3条5丁目3-1 / 875-1311

● 地域開放 月~木曜日(無料) 9:00~12:00 ● 夜間開放 (有料) 18:15~21:00
※ 金曜日は利用不可(子育てサロン開催) ※ 詳しい内容は、直接お問い合わせ下さい

鶴翔福祉会 きさく苑

鶴翔福祉会 きさく苑

川下2128-2

◆ 介護予防教室(モルック☆元気UP!教室)

日時：第1・3金曜日
【5月~10月】10:30~11:30
【11月~4月】10:00~11:30
内容：交流・体操・モルック

川下会館

川下641番地 / 873-1433

◆ 川下老人クラブ

日時：第2木曜日 13:00~15:30
内容：旅行・パークゴルフ・カラオケ等

◆ あすなろ会

日時：第1・3木曜日
夏9:00~12:00/冬10:00~15:00
内容：夏→パークゴルフ 冬→カラオケ

◆ よろず会

日時：第1火曜日 10:00~12:00
第3木曜日 13:00~15:00
内容：カラオケ・茶話会・交流等

きさく苑デイサービスセンター

川下4条6丁目2-23

◆ 川下オレンジカフェ

日時：第1火曜日 13:30~15:00
内容：茶話会・交流・誕生会等

東川下集会所

川下3条5丁目2-9

◆ チアフル

日時：第1・3金曜日
13:30~15:00
内容：体操・交流等

川下公園

川下2651番地3外 / 879-5311

- リラックスプラザ 9:00~21:00閉館
- 浴室・プール 10:00~21:00
休館日：月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)・年末年始(12/29~1/3)
- パークゴルフ 8:00~18:00 (最終受付17:00)
- 野球場 5:00~19:00
- サッカー場 5:00~19:00 ● テニスコート 7:00~19:00
利用期間：4月中旬頃~11月中旬頃・休場日：月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

東川下記念会館

川下3条5丁目3-25 / 873-9002

◆ すみれヨガサークル

日時：毎週水曜日(月4回) 10:30~11:45
内容：ヨガ・ストレッチ・マッサージ

◆ 川下TCクラブ

日時：第1・3木曜日 10:15~11:45
内容：トーンチャイム

◆ 東川下親和会 (老人クラブ)

日時：第2日曜日 13:30~15:30(定例会)
第1日曜日 13:00~ (麻雀例会)
内容：定例会・懇親会

◆ シニアサロン和み (女性限定)

日時：第1・3水曜日 13:00~14:30
内容：茶話会・交流・外出・体操等

◆ カリ金花サークル (女性限定)

日時：第2・4木曜日 10:00~12:00
内容：カーリンコン・交流

◆ モルック北東白石

日時：第2・4金曜日 10:00~11:30
内容：交流・ラジオ体操・モルック

◆ 介護予防教室 (すこやか倶楽部)

日時：第2または第3月曜日 13:30~14:30
内容：体操・レク・交流 等

厚別川パークゴルフ場【無料】

◆ 東川下パークゴルフ同好会

日時：4月末~10月 水曜日以外
8:00~18:00
内容：パークゴルフ

R6.12月 介護予防センター川下 更新
連絡先:011-875-6810