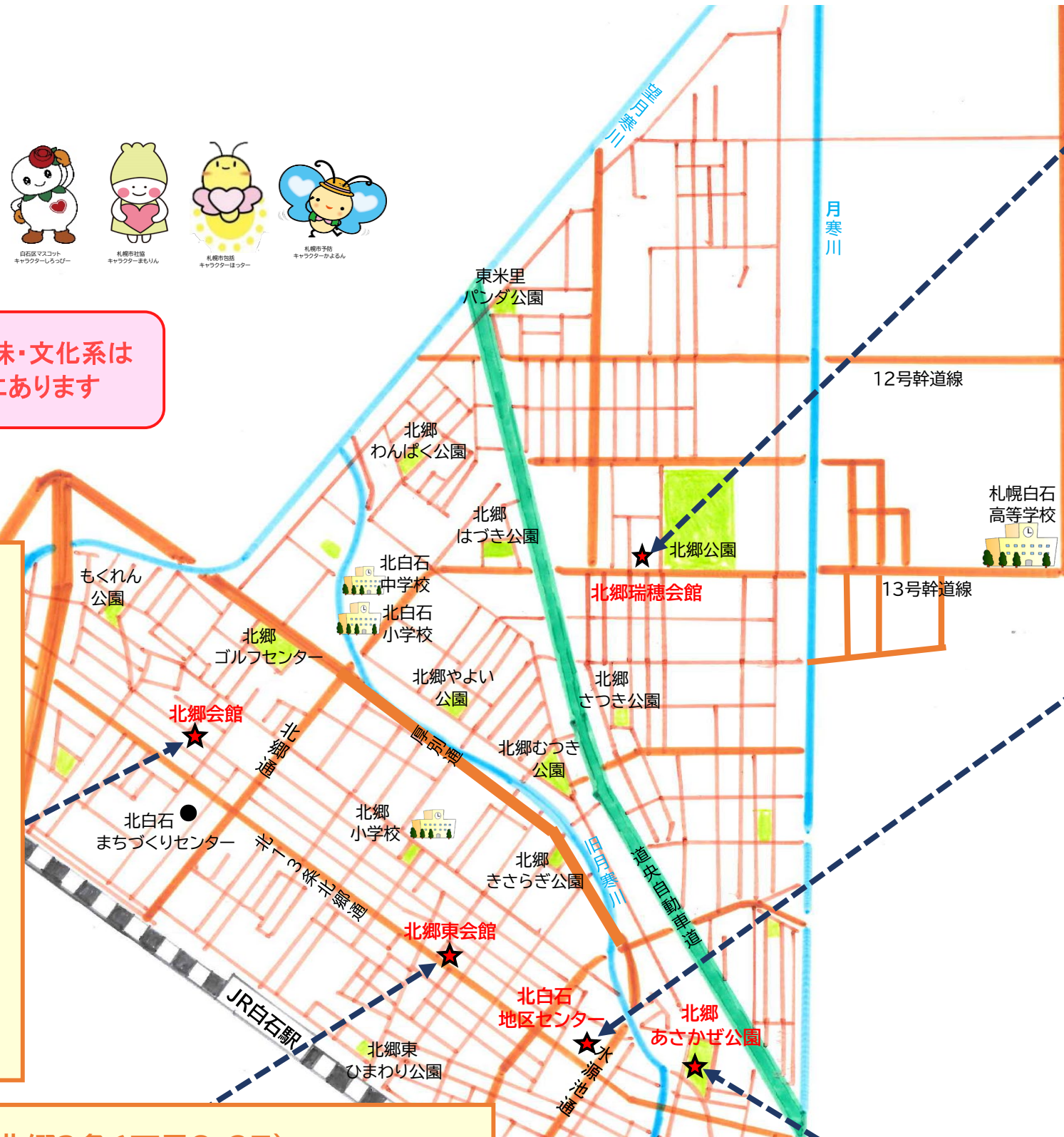
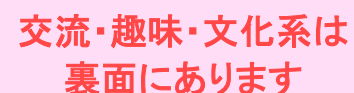


《体操・運動系》

白石区保健福祉課保健支援係
白石区社会福祉協議会
白石区第2地域包括支援センター
白石区介護予防センター菊の里

介護予防センター菊の里
連絡先:011-879-6012



名称: 北郷ふれあい・いきいきサロン
日時: 3か月に1回 10時～11時
内容: リズム体操・脳トレ・ボッチャなど
参加費: 無料
連絡先: 北白石まちづくりセンター
874-0293

名称: **すこやか倶楽部**
日時: 原則 第3水曜 14時～15時
8～10月 北郷公園 9時～9時半
内容: リズム体操・転倒・認知症予防教室など
参加費: 無料
連絡先: 介護予防センター菊の里
879-6012

名称: 北郷フラドリームの会
日時: 第1～第3木曜 10時～12時
内容: フラダンス
参加費: 月5,000円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: シニアのための代謝UP体操
日時: 第1～第4火曜 10時～11時半
内容: 懐メロ体操
参加費: 月2,000円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: **北郷リズムサークル**
日時: 第1～第4水曜 10時～11時
内容: リズム体操
参加費: 月2,500円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: **健康体操自彊術サークル**
 日時: 第1～第4水曜 10時～11時半
 内容: 健康体操
 参加費: 月2,500円、年会費3,000円
 連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: **ワイルアフラサークル**
 日時: 第1～第4金曜 9時半～11時半
 内容: フラダンス
 参加費: 月2,000円、入会金1,000円、
 連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称：北郷ふれあい・いきいきサロン
日時：3か月に1回 10時～11時
内容：リズム体操・脳トレ・ボッチャ等
参加費：無料
連絡先：北白石まちづくりセンター
874-0293

名称： **すこやか倶楽部**
 日時： 原則 第2金曜 14時～15時
 8～10月 なかよし公園 9時～9時半
 内容： リズム体操、転倒・認知症予防教室等
 参加費： 無料
 連絡先： 介護予防センター菊の里
 879-6012

名称：北郷ふれあい・いきいきサロン
日時：3か月に1回 10時～11時
内容：リズム体操・脳トレ・ボッチャなど
参加費：無料
連絡先：北白石まちづくりセンター
874-0293

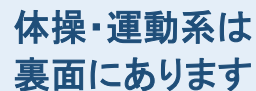
名称： **すこやか倶楽部**
 日時： 原則 第4水曜 14時～15時
 8～10月 ひまわり公園 9時～9時半
 内容： リズム体操、転倒・認知症予防教室など
 参加費： 無料
 連絡先： 介護予防センター菊の里

日時： 毎朝6:30～6:40（4月20日～10月）
内容： ラジオ体操
参加費： 無料
場所： 北郷あさかせ公園
連絡先： 介護予防センター菊の里 879-6012

《交流·趣味·文化系》

白石区保健福祉課保健支援係 白石区社会福祉協議会
白石区第2地域包括支援センター 白石区介護予防センター菊の里

介護予防センター菊の里 連絡先:011-879-6012



日時・内容： 毎週月・金曜 ランチ
第2・4金曜 ペン習字 16時～17時
第3火曜 麻雀 13時半～
第3月曜 歌声 12時半～14時半

参加費： ランチ→550円
ペン習字→月500円
麻雀→300円
歌声→500円

場所： 北郷7条9丁目6-3(個人宅)

連絡先： 牧野 満子さん 080-1893-1368

名称: **北郷長寿会**
 日時: 第1・3月曜 13時～14時半
 内容: 誕生会・体操・レク・カラオケ・詩吟など
 ・俳句→第2月曜 13時半～15時
 ・歌声→毎週月曜 10時～12時
 ・囲碁→第2・4火曜 12時半～16時
 ・麻雀→毎週木曜 12時半～16時
 ・パークゴルフ→5月～10月
 参加費: 年間3,000円
 連絡先: 北郷会館 872-2447

日時： 毎週水曜 10時半～14時
第4日曜 12時～14時
内容： 毎週水曜 交流等
第4日曜 昼食・交流・カラオケ等
参加費： 500円（第4日曜のみ）
場所： 白石ゴム製作所1階「ふれあい」
北郷4条4丁目20-17
連絡先： 北郷親米第7町内会
北郷親米町内会
事務局 872-2447

内容： パークゴルフ→5月～10月（月2回）
麻雀→第2・4木曜 9時半～12時
体操、手芸、料理(女性部)→第2・4水曜 9時～11時半
参加費： 年間2,000円（夫婦は3,500円）
場所： 白石第7コープマンション団地集会所
（北郷2条4丁目2-39）
連絡先： 介護予防センター菊の里 879-6012

名称： **オカリナサークル カリーナ**
 日時： 第2、4水曜
 ・1部 9時～10時 ・2部 10時半～12時
 内容： オカリナ
 参加費： 月3,300円、入会金2,750円、
 年会費2,750円、他に教材費あり
 連絡先： 北白石地区センター 874-8232

名称: ふれあい・いきいきサロン瑞穂
日時: 毎週土曜 13時～17時
内容: 麻雀・囲碁・将棋など
参加費: 無料
連絡先: 北郷瑞穂会館 872-0429

日時： 第2・4金曜 9時半～12時
内容： 手芸・茶話会など
参加費： 月200円
連絡先： 白石区社会福祉協議会 861-3700

日時： 毎月第1木曜 10時～13時
内容： 脳トレ・折り紙・茶話会等
参加費： 300円（昼食・おやつ代）
連絡先： 北郷瑞穂会館 872-0429

日時： 第2・4水曜 10時～12時
内容： 体操・カラオケ・パークゴルフ・交流会
参加費： 年間2,400円
連絡先： 北郷瑞穂会館 872-0429

名称: **娯楽の日**
 日時: 第1・3木曜 10時～13時
 内容: 麻雀・リズム体操・カフェ・昼食会
 脳トレ・ゲームなど
 参加費: 1回500円(昼食ありの方のみ)
 連絡先: 北郷東会館 875-2952

名称: **北郷明友会**
 日時: 第1・2・3土曜 10時～12時
 内容: 例会・お楽しみ会・ゲーム・茶話会など
 ・カラオケ→第1・3土曜 13時～16時半
 ・麻雀→第2土曜 13時～16時半
 ・パークゴルフ→毎週月・金曜 9時半集合
 ・歩こうかい→第1・3火曜 10時～14時
 (4～12月ウォーキングと外出行事)
 参加費: 年会費2,000円
 連絡先: 北郷東会館 875-2952

日時： 第1～第4木曜 19時～20時45分
内容： 詩吟教室
参加費： 入会金1,000円、月3,200円
連絡先： 北白石地区センター 874-8232

日時： 第2, 第4木曜 13時00分～14時30分
内容： ペン習字
参加費： 月2,500円
連絡先： 北白石地区センター 874-8232