

# 白石東地区 お元気マップ



詳しく知りたい方は  
介護予防センター  
までご連絡ください!!

## 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: 011-866-3811

## 白石東地区センター 本通 16 丁目南 4-27

地区センター、サークル活動や教室  
日時: 年末年始定休日 9:00~21:00  
内容: 社交ダンス、卓球、テニポン、オセロ、将棋、囲碁、ヨガ、太極拳、書道など(費用はサークルによる)  
図書館(9:00~17:00) 連絡先: 866-3000

## マイシュー体操サークル

日時: 毎週水曜 13:30~15:00  
内容: 筋トレ、ストレッチ、交流  
参加費: 月 1000 円  
連絡先: 介護予防センター本通 011-876-8965

## スマイルオレンジチーム白石東

日時: 毎週火曜 13:30~16:00  
内容: 認知症や高齢期の生活のアレコレ  
参加費: 無料  
連絡先: 白石区第3地域包括支援センター 011-860-1611

## 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: 090-9524-9409(佐藤さん)

## 栄自治会集会所 栄通 15 丁目 1-34

ちゃれんじ くらぶ  
茶廉慈俱楽部(老人クラブ)  
日時: 第1・第3水曜  
内容: 例会、体操、脳トレ、早口言葉、麻雀など  
連絡先: 介護予防センター本通 011-876-8965

## いきいき・栄・健康サロン

日時: 毎週月・金・土 10:00~16:00  
内容: 認知症予防麻雀、手芸ブローチづくり等  
参加費: 無料  
連絡先: 白石区社会福祉協議会 861-3700

## 柏会館 平和通 17 丁目北 1-20

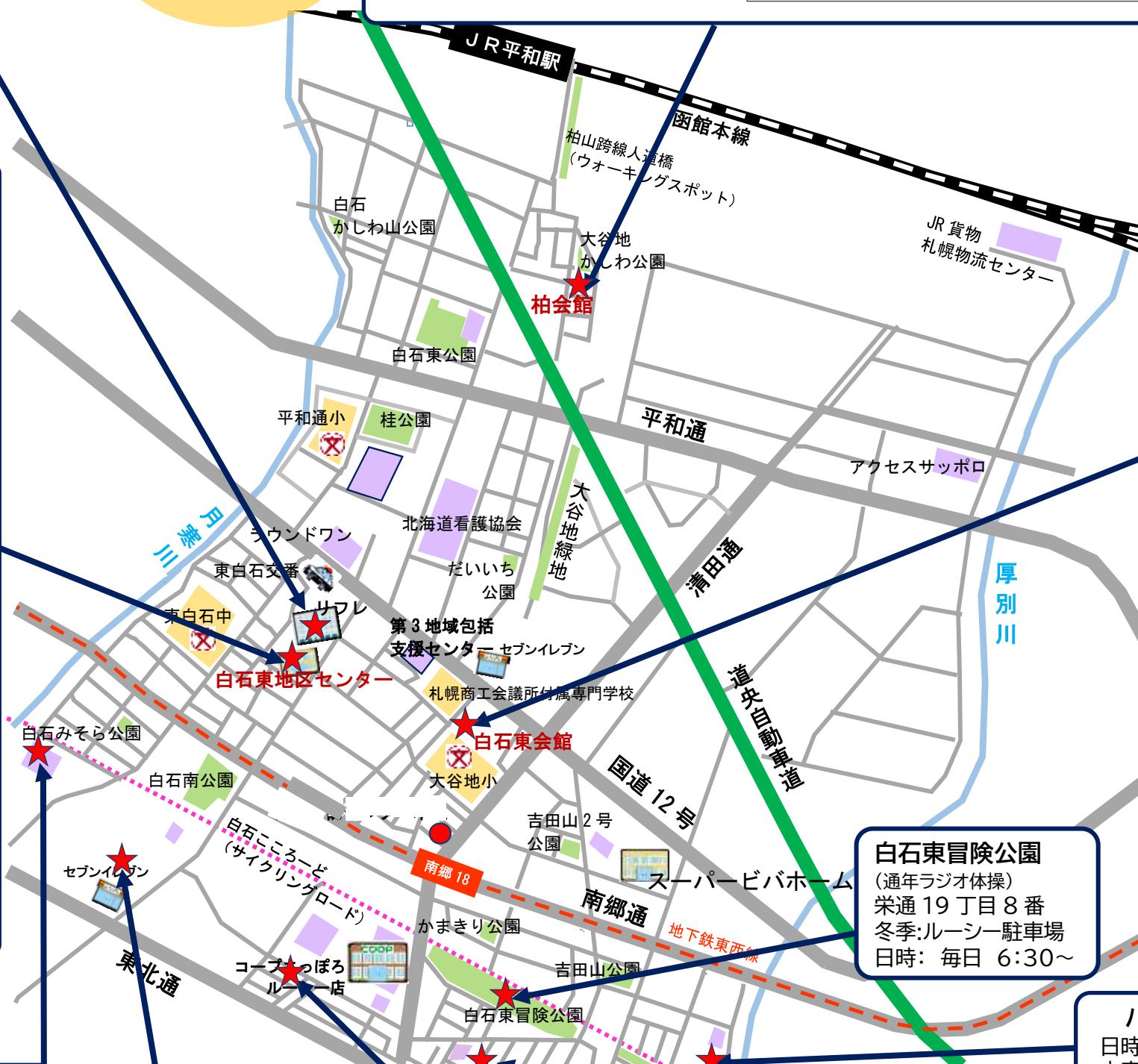
柏山会(老人クラブ)  
日時: 第2・4日曜 10:00~  
内容: パークゴルフ・ハイキング  
麻雀・体操など

## 生き生きクラブ(老人クラブ)

日時: 第2・4土曜 10:00~  
内容: パークゴルフ、体操、カラオケ、麻雀、  
囲碁、輪投げ、旅行等

## 柏シニア予防教室(すこやか)

日時: 第4火曜 10:30~12:00  
(冬季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



## 白石東会館 本通 18 丁目南 2-6

### 白石東友愛会(老人クラブ)

日時: 第2火曜 10:00~  
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  
連絡先: 白石東会館 011-862-0813

### 白石東友寿会(老人クラブ)

日時: 第2・4日曜  
内容: 例会・カラオケ・健康体操・親睦旅行・四季の  
外出行事外食行事等  
女性限定趣味の会(白石東友寿会)  
日時: 第1・3土曜  
内容: 脳トレ・手芸・カラオケなど  
連絡先: 白石東会館 011-862-0813

### 白石東シニア予防教室(すこやか)

日時: 第2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

### 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  
料金: 月 3,000 円(入会金・体験料 500 円)  
連絡先: 090-4879-8917(山本さん)

### 女性限定健康マージャンサークル

日時: 毎週金曜 13:30~16:00  
内容: 健康マージャン  
参加費: 1回 1,250 円  
連絡先: 011-822-6862 蒲原(かんばら)さん

## 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: 筋トレ、ストレッチ、交流  
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 011-876-8965



## 作成

札幌市白石区介護予防センター本通  
R7.11月現在

