



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

ちやれんじ くらぶ
茶廉慈倶楽部(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

おしゃべりサロン「ロミ」

栄通 16 丁目 3 番 9 号
日時:第 1・第 3 土曜日 11:00~15:00
内容:おしゃべり、交流、麻雀、バザー
費用:100 円
連絡先:090-6440-6912(小幡さん)

喜房の華

栄通 18 丁目 5 番 55 号
日時:月・火・水・金
10:00~16:00
内容:地域カフェ・交流・不定期にイベントあり
連絡先 876-8315

イチゴ教室

日時:毎週木曜 13:30~14:30
内容:ふまねっと運動
参加費:1 回 200 円
場所:栄通 19 丁目 2-7
(ふまねっと研修センター)
連絡先:NPO 法人ふまねっと
011-807-4667

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 マンション集会所
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

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

白石東冒険公園

(通年ラジオ体操)
栄通 19 丁目 8 番
冬季:ルーシー駐車場
日時:毎日 6:30~

