



東白石地区 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!!

ハッピーくらぶ本郷

本郷通 8 丁目南 1-1 コープさつぽろほんどおり店コミュニティルーム
日時: 毎週月曜 10:30~12:00 内容: 体操 参加費: 月 800 円
連絡先: 介護予防センター本通 011-876-8965

本郷会館 本郷通 8 丁目北 1-21 電話 011-861-2347

ふれあい広場ほんごうサロン

日時: 第 4 月曜 参加費: 無料
(交流、川柳) 10:00~12:00
(麻雀) 12:00~15:00

たんぽぽ 絵手紙サークル

日時: 第 3 水曜
10:00~12:00
内容: 絵手紙
参加費: 1,000 円

ふれあい健康体操(本郷町内会の方)

日時: 毎週水曜 13:00~14:00
参加費: 無料
内容: 筋トレ、ストレッチ、交流

白石区体育館 南郷通 6 丁目北 1

日時: 9:00~21:00 (第3月曜、年末年始休館日)
内容: トレーニングルーム、卓球、テニポン、健美操
太極拳、ピラティスなど
※費用は講座や一般開放によって変わります。
連絡先: 白石体育館 011-861-4014

白石老人福祉センター 栄通 6 丁目 19-20

各種教室・サークル活動

日時: 月曜~日曜 9:00~17:00(祝日・年末年始)
内容: ヨガ、ズンバ、社交ダンス・卓球・囲碁、将棋・英会話
詩吟・カラオケなど他にも多数。
連絡先: 白石区老人福祉センター 011-851-1551

スマイルクラブ

日時: 第 1・3・5 週 木曜 12:50~14:20
内容: 体操 参加費: 無料
場所: 栄通 6 丁目 19-20(白石老人福祉センター内)
連絡先: 介護予防センター本通 011-876-8965

南栄会館 南郷通 6 丁目南 1-35 ※他にもヨガ、囲碁サークルなどもあります。

栄通鶴寿会(老人クラブ)

日時: 第 1・3 金曜
10:00~
内容: 例会、体操、麻雀など
連絡先: 介護予防センター本通
011-876-8965

麻雀サークル朋友(ぼんゆう)

日時: 毎週火曜、土曜
9:30~15:30
内容: 麻雀 参加費: 月 2000 円
※週一回の方は 1,000 円
連絡先: 090-7659-2492
(須藤さん)

健康マージャン サークル

日時: 毎週火曜
9:30~12:00
内容: マージャン
参加費: 1回 1,250 円
連絡先: 822-6862
蒲原(かんばら)さん

みんなのお茶の間「くるくる」

本郷通 8 丁目南 5-7 土橋さん宅1F
日時: 毎週火曜
10:00~15:00
内容: 茶話会、脳トレ、手芸、折り紙など
参加費: 1 回夏季 100 円(冬季 150 円)
連絡先: 090-1307-4178(土橋さん)

スマイルオレンジチーム本郷

日時: 第 1 金曜 13:30~15:30
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

旭町内会館

平和通 10 丁目北 4-15

シルバーサロン

日時: 毎週火曜 10:30~13:30
内容: おしゃべり、ゲーム
参加費: 1 回 100 円
連絡先: 白石区社会福祉協議会
011-861-3700

その他の各種サークル
カラオケや体操もやっています。

旭シニア予防教室(すこやか)

日時: 第 1 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

白石旭町寿会(老人クラブ)

日時: 第 1、3 日曜 10:00~
内容: 囲碁、カラオケ、麻雀
連絡先: 介護予防センター本通
011-876-8965

みつば会館

日時: 毎週水曜・金曜
内容: 卓球 参加費: 各サークルに確認
水曜卓球(水曜日) 10:00~12:00
東友会卓球(金曜日) 10:00~12:00
場所: 本郷通 10 丁目北 3-3
連絡先: 090-9515-8016(津川さん)

東白石会館 本通 13 丁目南 10-1 (東白石まちづくりセンター)

福まちサロン

日時: 第 3 水曜 10:00~13:00
内容: ランチ、趣味活動・体操・おしゃべり等
参加費: 300 円(食事代)
連絡先: 東白石会館 011-861-9262

東白石白寿会(老人クラブ)

日時: 第 1・3 月曜 10:00~
内容: 歩こう会、体操、カラオケ、
舞踊、ボーリングなど

東白石シニア予防教室(すこやか)

日時: 第 4 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)

ハッピーくらぶあけぼの

日時: 毎週木曜 10:00~11:30
内容: 体操
参加費: 月 500 円

連絡先: 介護予防センター本通
011-876-8965

女性限定健康マージャンサークル

日時: 毎週水曜 9:30~12:00
内容: 健康マージャン
参加費: 一回 1,250 円
連絡先: 011-822-6862 蒲原(かんばら)さん

その他各種サークル活動多数

連絡先: 東白石会館 011-861-9262

作成 R7.11 月 更新

札幌市白石区介護予防センター本通

