

北白石地区高齢者元気マップ

《体操・運動系》

～交流・趣味・文化系は裏面にあります～



作成機関

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

R7.7月更新

連絡先:介護予防センター菊の里
011-879-6012

詳しくは各連絡先へ
お問合せ下さい



北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)

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

北郷ふまねっと教室

日時: 第3火曜 14時～15時
内容: ふまねっと
参加費: 無料 (事前予約必要)
連絡先: 札幌白石健康友の会 820-1263

北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)

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 879-6012



北郷あさかぜ公園おはよう会

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

北郷瑞穂会館 (北郷8条9丁目1-1)

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

北白石地区センター (北郷3条7丁目9-20)

北郷フラドリームの会

日時: 第1～3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

シニアのための代謝UP体操

日時: 第1～4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

北郷リズムサークル

日時: 第1～4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

健康体操自彊術サークル

日時: 第1～4水曜 10時～11時半
内容: 健康体操
参加費: 月2,700円、年会費3,000円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

ワイルドアフラサークル

日時: 毎週金曜 9時半～11時半
内容: フラダンス
参加費: 月2,500円、入会金1,000円、
連絡先: 北白石地区センター 874-8232



北白石地区高齢者元気マップ

《交流・趣味・文化系》

～体操・運動系は裏面にあります～

作成機関

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

R7.7月更新

連絡先:介護予防センター菊の里
011-879-6012



詳しくは各連絡先へ
お問合せ下さい

北郷会館（北郷3条3丁目8-1）

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
参加費: 年間3,000円
連絡先: 北郷会館 872-2447

その他: ☆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

四丁目サロン

日時: 第4日曜 12時～14時
内容: 昼食・交流・カラオケ等
場所: 白石ゴム製作所2階
(北郷4条4丁目20-17)
参加費: 500円
連絡先: 北郷親栄第7町内会
北郷親栄町内会事務局 872-2447

【ふれあい】→交流 (無料)
不定期水曜 10時半～14時
白石ゴム製作所1階

ゆうゆうクラブ

内容: パークゴルフ→5月～10月 (月2回)
麻雀→第2・4水曜 12時半～15時半
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)
参加費: 年間2,000円 (夫婦は3,500円)
連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012

【ひまわり会】→体操・手芸・料理 (都度材料費集金)
第2・4水曜 9時半～11時半

北郷瑞穂会館（北郷8条9丁目1-1）

ふれあい・いきいきサロン瑞穂

日時: 毎週土曜 12時～17時
内容: 麻雀
参加費: 無料
連絡先: 北郷瑞穂会館 872-0429

むつみ・ふれあいサロン

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

地域の茶の間「みずほ」

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

瑞穂むつみ会 (健康クラブ)

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

地域カフェ ピリカ

日時: 参加費: 内容:
☆ランチ→毎週月曜 550円
☆麻雀→第3火曜 13時～ 300円
☆歌声→第3月曜 12時半～14時半 500円
☆ペン習字→第2・4金曜 16時～17時 月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

北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)

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

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
参加費: 年会費2,000円
連絡先: 北郷東会館 875-2952

その他: ☆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月でウォーキングと外出行事)

北白石地区センター（北郷3条7丁目9-20）

白木サークル

日時: 第2・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

札幌岳精会

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

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