

# 菊の里地区高齢者お元気マップ

## 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  
令和6年12月更新  
白石区介護予防センター菊の里  
連絡先:011-879-6012



©札幌市白石区

ブルー色が運動の場だよ。  
ピンク色が交流の場だよ。

**菊水元町地区センター:菊水元町 5条2丁目 4-20**

**コスモスダンスサークル**  
日 時:毎週金曜日/月 3回 19:15~20:45  
内 容:社交ダンス  
会 費:月 4000円  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**3B体操デージー**  
日 時:毎週木曜日 10:00~11:30  
内 容:ポール・バル・ベルター  
会 費:月 3000円 入会費:1000円  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**菊の里フロアカーリング同好会**  
日 時:毎週月曜日 13:00~15:30  
内 容:フロアカーリング  
会 費:年間 3600円  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**雀の会(女性対象)**  
日 時:毎週木曜日 13:00~17:00  
内 容:麻雀  
会 費:月 500円  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**NARU ZUMBAサークル**  
日 時:不定期/月 2回 13:00~14:30  
内 容:ズンバダンス  
会 費:月 1500円~1700円  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012  
地区センターが使用できない場合は菊水元町南会館となる。

**白菊会館:菊水元町 8条1丁目 11-1**

**サロンきらく**  
日 時:第3火曜日 10:00~12:00  
内 容:茶話会・体操・健康講話など  
会 費:無料  
連絡先:予防センター菊の里 879-6012

**ふれあい広場**  
日 時:不定期/第1月曜日 10:00~11:00  
内 容:体操、百人一首、フラワーアレンジなど  
会 費:無料  
連絡先:菊の里地区福まち事務所 871-2448

**菊水元町南町内会館:菊水元町 7条2丁目 6-5**

**菊寿会(老人クラブ)**  
日 時:第1・3月曜日 10:00~16:00  
内 容:カラオケ・麻雀・茶話会・パークゴルフ  
会 費:年会費 2000円  
連絡先:白石区保健福祉課 861-2443

**お茶の間サロンゆうゆう**  
日 時:第3金曜日 10:30~14:00  
内 容:カーリンコン・茶話会・体操・脳トレ等  
会 費:無料  
連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700

**米里町内会館:米里 3条1丁目 6-10**

**福祉の日(サロン)**  
日 時:毎週金曜日 10:00~10:45  
内 容:タオル体操・リズム体操・ボール体操など  
会 費:無料  
連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700

**娯楽の日**  
日 時:第1金曜日 10:00~15:00  
内 容:卓球・花札など  
会 費:無料  
連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700

**すこやか倶楽部**  
日 時:原則第2火曜日 14:00~15:00  
8月・9月・10月 わいわい公園 9時~9時半  
内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など  
会 費:無料  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**東米里福祉会館:東米里 2157番地**

**すこやか倶楽部**  
日 時:原則第1火曜日 14:00~15:00  
内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など  
会 費:無料  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**正派 翔扇流**  
日 時:毎週金曜 13:00~16:30  
内 容:日本舞踊・新舞踊・民謡  
会 費:月4000円  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**しらかば歩こう会+1(プラスワン)**  
日 時:6月~10月 第2水曜日 9:00~10:00  
内 容:モルック・ウォーキング・ラジオ体操など  
会 費:無料  
場 所:菊水元町しらかば公園  
連絡先:菊の里地区福まち事務所 871-2448

**サロン茶茶**  
日 時:第3水曜日 10:00~12:00  
内 容:茶話会 会費150円  
場 所:菊水元町4条2丁目(個人宅)  
連絡先:白石区社会福祉協議会 861-3700

**菊水元町会館:菊水元町 2条1丁目 8-4**

**すこやか倶楽部**  
日 時:原則第4火曜日 14:00~15:00  
8月・9月・10月 川岸公園 9時~9時半  
内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など  
会 費:無料  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**菊元スマイル**  
日 時:毎週金曜日 14:00~15:00  
内 容:サッポロスマイル体操・ボール体操など  
会 費:月 1000円  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**スマイルサークル**  
日 時:毎週水曜日 10:00~11:00  
内 容:サッポロスマイル体操・ストレッチなど  
会 費:月 500円  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**すこやか倶楽部**  
日 時:原則第1木曜日 14:00~15:00  
8月・9月・10月 亀の子公園 9時~9時半  
内 容:リズム体操、転倒・認知症予防教室など  
会 費:無料  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**新婦人 大空班**  
日 時:第1・第3月曜日 10:00~12:00  
内 容:絵手紙  
会 費:1600円  
連絡先:介護予防センター菊の里 879-6012

**勇気をだして参加してみよう!**