

白石地区お元気マップ 運動の場

詳しい問い合わせは
介護予防センター白石中央
☎:864-5535まで



白石中央福祉会館
白石中央1条5丁目4-36

シニアリフレッシュ教室
日時:月末木曜日 10:00~11:30
内容:転倒予防、認知症予防など
参加費:無料

体操サークル☆きりり
日時:毎週木曜日 10:00~11:30
内容:ストレッチ&筋トレ
参加費:月500円

**健康友の会
白石中央ふまねっと教室**
日時:第3木曜日 14:00~15:00
内容:ふまねっと 参加費:無料
直接会場までお越しください

明日の会
白石中央1条5丁目1-15
コープ白石中央マンション集会室
日時:毎週金曜日 10:30~11:10
内容:運動 参加費:無料
直接会場までお越しください

白石区民センター
南郷通1丁目南8-1区役所5階
☎861-3100
日時:月~日曜日 8:45~21:00
内容:様々なサークルあり
寿大学体操部、ヨガ、ズンバ、ダンス、太極拳など多数あり
参加費:サークルにより変動
※サークル詳細は白石区民センター

西小学校玄関前(冬季休止)
日時:毎日6:00~6:15 内容:ラジオ体操
直接会場までお越しください

白石駅前会館
平和通2丁目北3-61

シニアリフレッシュ教室
日時:第1金曜日 13:30~14:30
内容:転倒予防、認知症予防など
参加費:無料

元気いきいき体操サークル
平和通3丁目北3-19葵ビル2階
まちづくりハウス
日時:毎週水曜日
10:30~12:00
内容:ストレッチ&筋トレ
参加費:月500円

体操サークルさわやか
平通3丁目北1-1
アークス白石店2階
日時:毎週水曜日 10:00~11:30
内容:ストレッチ&筋トレ
参加費:月500円

わかわか体操クラブ
平和通8丁目南5(個人宅)
日時:毎週火曜日 10:00~11:30
内容:ストレッチ&筋トレ
参加費:月500円

共栄福祉会館
平和通7丁目1-15
シニアリフレッシュ教室
日時:第4火曜日 13:30~14:30
内容:転倒予防、認知症予防など
参加費:無料

**柏ヶ丘健康友の会
ふまねっとサークル**
日時:第3木曜日 14:00~15:00
内容:ふまねっと 参加費:無料
勤医協平和通クリニック待合室
平和通7丁目南5-1

体操サークル太陽
栄通6丁目19-20(老人福祉センター内)
日時:毎週木曜日 11:00~12:30
内容:筋トレ&コグニサイズ
参加無料

ふれあいサロン・南郷台ふまねっと
南郷通3丁目南5-12京成サンコーボ集会室
日時:第3木曜日 13:00~15:00 参加無料
内容:ふまねっと
対象:京成サンコーボMS住民の方

白ゆり健康教室
南郷通2丁目南11-12 ☎598-6850
訪問看護リハビリステーション白ゆり南郷
日時:毎週木曜日 13:00~14:00
内容:運動 参加無料 定員15名



白石地区お元気マップ 趣味交流の場

詳しい問い合わせは
介護予防センター白石中央
☎864-5535まで

白石中央福祉会館
白石中央1条5丁目4-36
☎ 811-2517

白石中央五福会

定例会:毎週月曜日 10:00~
内容:カラオケ、麻雀、旅行、
パークゴルフなど多数あり

詩吟教室

札幌岳風会所属白石光吟会

日時:月3回水曜日 13:30~15:30
内容:詩吟、俳句、和歌など
初心者大歓迎

お年寄り憩いの家(貸室)

日時:月~金曜日 10:00~16:00
原則60歳以上の方。
6畳間の無料フリースペース。

白石区民センター

南郷通1丁目南8-1区役所5階
☎861-3100

日時:月~日曜日 8:45~21:00
内容:様々なサークルあり
寿大学詩吟部、絵手紙、書道、
ペン習字など各種サークル多数
参加費:サークルにより変動
※サークル詳細は白石区民センター

しゃべくりサロン

対象:南郷丘町内会員の方
内容:月替り講話
交流、茶話会、レクリエーション
※変動あるため町内回覧要確認

白石駅前会館

平和通2丁目北3-61
☎ 861-3846

白石駅前百年会

定例会:毎週水曜日
10:30~
内容:カラオケ、麻雀
舞踊など

寿楽会

日時:毎週火、金
10:00~16:00
内容:麻雀
参加費:月1500円

白石会館

白石まちづくりセンター
本通1丁目南2-32

白石福寿会

定例会:第1金曜日 10:00~
内容:カラオケ、麻雀、旅行、
舞踊、パークゴルフなど

白石明友会

定例会:第2月曜日 10:00~
第4月曜日 13:00~
内容:カラオケ、民謡追分、
パークゴルフ、旅行など

白石保健クラブ

定例会第2・第4火曜日
13:00~
内容:カラオケ、民謡、麻雀、
パークゴルフ、旅行など

サロン和かば

対象:本通親和会町内会の方
内容:月替り講話、レクなど
※変動あるため
町内回覧要確認

新日本婦人の会白石支部

絵手紙サークル
第2、第4水曜日
10:00~12:00

アルスタウン

平和通3丁目南1-7

アルス倶楽部ランチ会

日時:毎週土曜日 12:00~13:00
内容:食事会、交流、お祭りなど
ランチ代540円+会費月300円
連絡先 アルスタウン☎862-8900

平和スマイルサロンむく

日時:第2水曜日 10:30~12:00
内容:交流、脳トレ、レクなど
参加費:200円

共栄憩いの会

平和通8丁目南5(個人宅)

日時:毎月8日 11:30~14:30
内容:食事会、カラオケなど
参加費:月800円

共栄福祉会館

平和通7丁目1-15
☎864-1060

共栄サロンゆうゆう

日時:月1回開催 参加無料
内容:月替り講話、交流
レクリエーションなど
※変動あるため町内回覧要確認

コミュニティホーム白石

本郷通3丁目南1-35/☎864-5321

レモンカフェ(認知症カフェ)

日時:隔月第2水曜 13:30~15:00
内容:月替り講話、喫茶、参加100円

すまいるオレンジ

日時:毎週水曜 13:30~15:30 無料
オレンジコーディネーターが常駐

京成サンコーポ集会室

南郷通3丁目南5-12

ふれあいサロン・南郷台

対象:京成サンコーポMS住民の方
日時:第1木曜日 13:30~15:30 参加無料
内容:月替り講話、茶話会、交流

ふれんどサロン

対象:南郷通3丁目町内会員の方
日時:第3土曜日 13:00~15:00 参加無料
内容:月替り講話、茶話会、脳トレなど

