白石東地区 元気マップ

©札幌市白石区

高齢者の皆様が利用できる場所です。
詳しくはお問合せください。

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、各種サークル活動
日時：年末年始定休日　9:00～21：00
内容：卓球、テニポン、オセロ、将棋、囲碁、ゲートボール、図書館（9：00～17：00）
参加費：無料
連絡先：011-866-3000

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 1500 円、入会金 1000 円
連絡先：090-9524-9409（佐藤さん）

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
連絡先：090-6440-6912（小幡さん）

栄自治会集会所　栄通 15 丁目 1-34

茶廉慈倶楽部（ちゃれんじ くらぶ）（老人クラブ）
日時：第 1 水曜
内容：パークゴルフ、体操、歩こう会、麻雀
民謡、カラオケ、オセロ、ダーツ、旅行等
連絡先：介護予防センター本通　011-876-8965

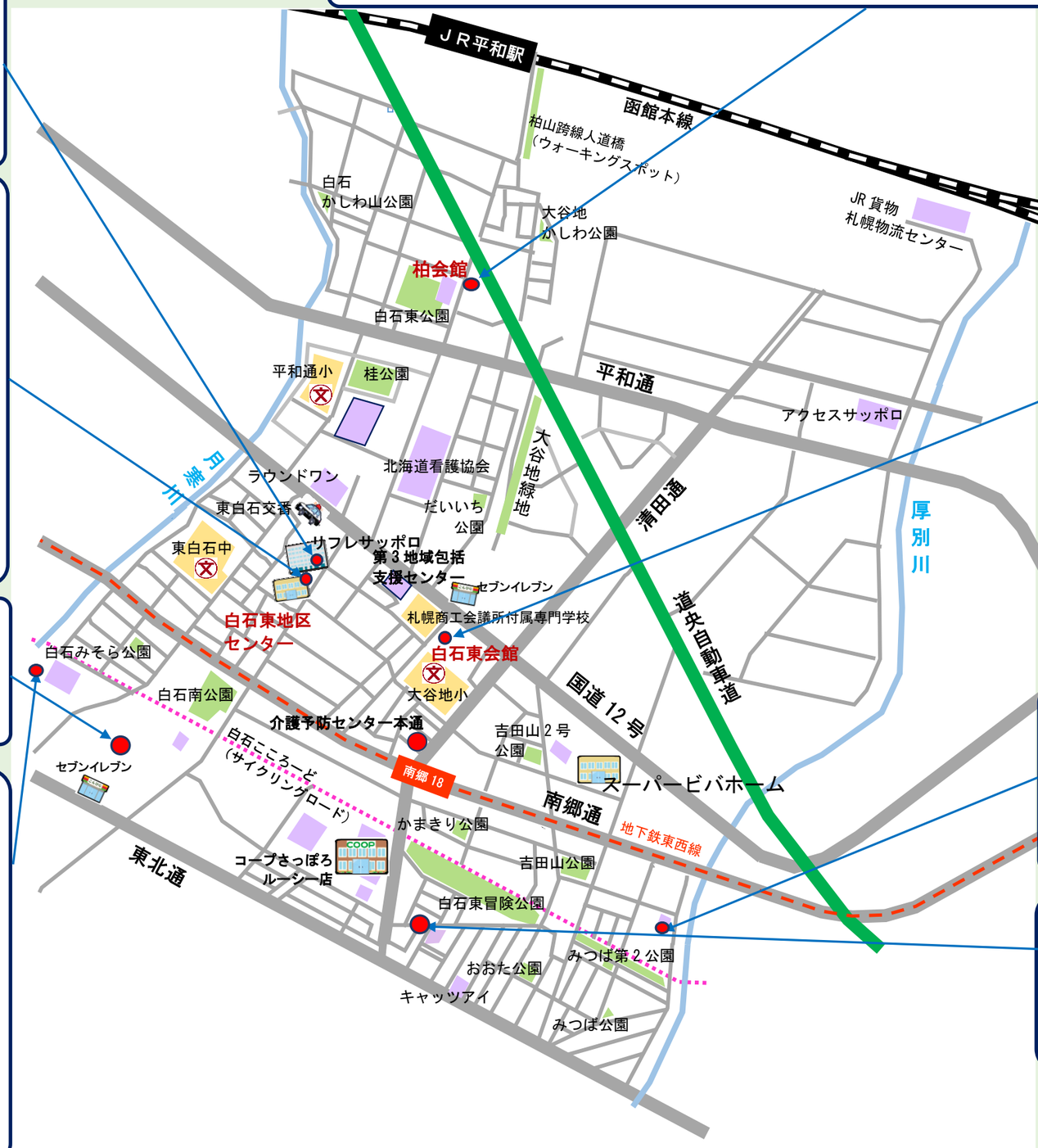
いきいき・栄・健康サロン
日時：第 2・3・4 金曜　10：00～14：00
内容：麻雀
自治会会員のみ限定
参加費：無料
連絡先：白石区社会福祉協議会 011-861-3700

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
体操・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 14：00～15：30
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　（サロン）
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
連絡先：白石東会館　011-862-0813

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 3000 円（入会金・体験料 500 円）
連絡先：090-4879-8917（山本さん）

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

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：体操
参加費：月 300 円
対象：同マンション住民
場所：南郷通 21 丁目南 5-20　マンション集会室
連絡先：介護予防センター本通　011-876-8965

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：認定 NPO 法人ふまねっと　011-807-4667

R6.12 月　介護予防センター本通　更新
連絡先：011-876-8965