



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

マイシュー体操サークル

日時：毎週水曜 13：30～15：00
内容：筋トレ、ストレッチ、交流
参加費：月 1000 円
連絡先：介護予防センター本通 011-876-8965

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）

栄自治会集会所 栄通 15 丁目 1-34

ちゃれんじ くらぶ
茶廉慈倶楽部（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 3,000 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：筋トレ、ストレッチ、交流
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

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）

作成
札幌市白石区介護予防センター本通
R6.8 月現在

