

北白石地区高齢者元気マップ

～詳しくはそれぞれの連絡先にお問合せください～

体操・運動系



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包括支援センター
 白石区介護予防センター菊の里

～令和5年7月更新～



北郷会館
 (北郷3条3丁目8-1)

名称: 北郷ふれあい・いきいきサロン
 日時: 3か月に1回 10時～11時
 内容: 体操・ゲーム・ハンドベルなど
 参加費: 無料
 連絡先: 北白石まちづくりセンター 874-0293

名称: すこやか倶楽部
 日時: 原則 第2金曜 14時～14時45分
 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

北郷瑞穂会館
 (北郷8条9丁目1-1)

名称: 北郷ふれあい・いきいきサロン
 日時: 3か月に1回 10時～11時
 内容: 体操・ゲーム・ハンドベルなど
 参加費: 無料
 連絡先: 北白石まちづくりセンター 874-0293

名称: すこやか倶楽部
 日時: 原則 第3水曜 14時～14時45分
 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

北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)

名称: 歩こうかい (北郷明友会)
 日時: 第1・3火曜 10時～14時 (4月～12月)
 内容: ウォーキング(外出行事あり)
 参加費: 年会費600円
 連絡先: 北郷東会館 875-2952

名称: 北郷ふれあい・いきいきサロン
 日時: 3か月に1回 10時～11時
 内容: 体操・ゲーム・ハンドベルなど
 参加費: 無料
 連絡先: 北白石まちづくりセンター 874-0293

名称: すこやか倶楽部
 日時: 原則 第4水曜 14時～14時45分
 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)

名称: 北郷リズムサークル
 日時: 第1～第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

名称: 北郷フラドリームの会
 日時: 第1～第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

名称: シニアのための代謝UP体操
 日時: 第1～第4火曜 10時～11時半
 内容: 懐メロ体操
 参加費: 月2,500円
 連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: 健康体操自彊術サークル
 日時: 第1～第4水曜 10時～11時半
 内容: 健康体操
 参加費: 月2,500円、年会費3,000円
 連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: ワイルアフラサークル
 日時: 第1～第4金曜 9時半～11時半
 内容: フラダンス
 参加費: 月2,000円、入会金1,000円
 連絡先: 北白石地区センター 874-8232

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
 参加費: 無料
 場所: 北郷あさかぜ公園
 連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012

交流・趣味・文化系は裏面にあります



北白石地区高齢者元気マップ

～詳しくはそれぞれの連絡先にお問合せください～



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包括支援センター
白石区介護予防センター菊の里

～令和5年7月更新～

四丁目サロン

日時: 毎週水曜 10時～12時
第4日曜 12時～14時
内容: 毎週水曜 交流等
第4日曜 昼食・交流・カラオケ等
参加費: 500円 (第4日曜のみ)
場所: 白石ゴム製作所1階「ふれあい」
北郷4条4丁目20-17
連絡先: 北郷親栄第7町内会
北郷親栄町内会
事務局 872-2447

北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)

名称: 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
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
参加費: 年間3,000円
連絡先: 北郷会館 871-7326

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木曜 9時半～12時
体操、手芸、料理(女性部)→第2・4水曜 9時～11時半
参加費: 年間2,000円 (夫婦は3,500円)
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)
連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012

地域カフェ ピリカ

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

名称: 北郷明友会
日時: 第1・2・3土曜 10時～12時
内容: カラオケ・麻雀・パークゴルフ・歩こうかいなど
参加費: 年間2,000円
連絡先: 北郷東会館 875-2952

交流・趣味・文化系



北郷瑞穂会館 (北郷8条9丁目1-1)

名称: ふれあい・いきいきサロン瑞穂
日時: 毎週土曜 13時～17時
内容: 麻雀・囲碁・将棋など
参加費: 無料
連絡先: 北郷瑞穂会館 872-0429

名称: 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

名称: 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

名称: 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

北白石地区センター (北郷3条7丁目9-20)

名称: 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

名称: 札幌岳精会
日時: 第1～第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3,200円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: 白木サークル
日時: 第2、第4木曜 13時10分～14時40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

体操・運動系は裏面にあります

