

菊の里地区高齢者元気マップ

～詳しくは各連絡先にお問い合わせ下さい～

ブルー色が運動の場だよ！
ピンク色が交流の場だよ！
勇気をだして参加してみよう～
ご連絡お待ちしております。

札幌市白石区マスコット
キャラクターしろっぴー



札幌市包括
キャラクターほっちゃん



札幌市予防
キャラクターかよるん



札幌市社協
キャラクターまもりん

札幌市社協・生活支援推進員
キャラクターさぼっちー

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・ベル・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。	
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: ウォーキング・ラジオ体操など 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	
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 14:00~14:45 8 月・9 月・10 月 青空公園 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

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	
すこやか倶楽部 日 時: 原則第 2 火曜日 14:00~14:45 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 14:00~14:45 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	
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
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 14:00~14:45 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

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・生活支援推進員
 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 5 年 7 月更新)