

# 菊水地区 元気マップ



©札幌市白石区

## 菊水地区会館

菊水7条2丁目

### 菊水北町菊栄会

日時：毎週水曜 10:00～  
内容：カラオケ・麻雀・輪投・グランドゴルフ・パークゴルフ・旅行など

### 菊水西町はまなすクラブ

日時：毎週金曜 10:00～  
内容：カラオケ・麻雀・踊り・パークゴルフ・歩こう会・旅行など

### 菊水親老クラブ

日時：毎週月曜 10:00～  
内容：体操・麻雀・舞踊・歩こう会など

連絡先：菊水地区会館 811-9445

### サロンいちよん会

日時：第3金曜 17:00～21:00  
内容：カラオケ・情報交換など  
参加費：500円  
対象：菊水1条4丁目町内会及び近隣町内会の概ね60歳以上の方

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

### スマイルクラブ

日時：第1・2・4・5金曜 10:00～12:00  
内容：スマイル体操・ストレッチ・談笑など  
参加費：100円(変動あり)

連絡先：介護予防センター菊水 820-1365

### ラ・クレストふれあいサロン

日時：月4回(週によって曜日時間変更あり)  
内容：体操・脳トレ・情報交換・昼食会など  
参加費：無料 ※昼食サロン時は参加費200円  
対象：同マンション住民  
場所：菊水1条2丁目1-8  
(マンション ラ・クレスト菊水)  
連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

### みんなの食堂きらり

日時：第3土曜 16:00～18:00  
内容：地域交流・ゲーム・お食事他  
参加費：中学生まで1人50円  
高校生以上1人200円  
場所：菊水4条1丁目8菊水ビル3階(みずほ食堂内)  
連絡先：勤医協札幌病院内  
地域健康課(担当：千葉)  
820-1263

### 菊水西町すこやか倶楽部

日時：原則第2木曜 10:00～12:00  
内容：タオル体操・脳トレ・レクなど  
参加費：無料(別途実費負担の場合あり)  
場所：菊水5条2丁目1青葉保育園2階(菊水西町集会所)  
連絡先：介護予防センター菊水  
820-1365

### 菊水上町すこやか倶楽部

日時：原則第3木曜 10:00～12:00  
内容：タオル体操・脳トレ・レクなど  
参加費：無料(別途実費負担の場合あり)  
場所：菊水上町4条1丁目135(菊水上町会館)  
連絡先：介護予防センター菊水  
820-1365

### こまちテラス(認知症カフェ)

日時：隔月第2水曜 14:00～  
内容：喫茶・ミニ講話・相談会  
参加費：100円  
場所：菊水上町4条3丁目94-64(菊水こまちの郷)  
連絡先：菊水こまちの郷 811-8110

### Dグラフオート東札幌Vガーデン「サロンVガーデン」

日時：実施日時の変更あり  
内容：茶話会・年1回体力測定など  
参加費：無料  
対象：同マンション住人  
場所：菊水8条4丁目(マンションDグラフオート東札幌)  
連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

### お茶の間サロン チャオ

日時：第2・4木曜 14:00～16:00  
対象：菊水西町連町在住の単身高齢者  
内容：歌・脳トレ・茶話会など 参加費：200円  
場所：菊水3条2丁目(個人宅)  
連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

### 菊水東町福祉会館 菊水6条4丁目3-1

#### サロン四ツ葉

日時：第3・4木曜 10:00～12:00  
対象：菊水東連町の高齢者  
内容：ふれあい交流・指体操・麻雀・囲碁・将棋・絵手紙教室など  
会費：100円

#### サロンP・G

日時：第2・4火曜 10:00～12:00  
内容：談笑・ウォーキング・パークゴルフなど  
会費：無料(行事の際は参加費徴収あり)

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

### UR3条団地集会所

菊水3条5丁目

#### 菊水UR3条すこやか倶楽部

日時：原則第2火曜 10:00～12:00  
内容：タオル体操・脳トレ・レクなど  
会費：無料(別途実費負担の場合あり)

#### 菊水UR3条団地カーリンコンサークル

日時：第3水曜 10:00～12:00  
内容：カーリンコン・スマイル体操など  
会費：200円  
対象：団地以外の方の参加も歓迎

連絡先：介護予防センター菊水 820-1365

### 菊水やよい児童会館

菊水1条4丁目6-61

#### 南町やよい会

日時：第1～3月曜 10:00～14:00  
内容：ゲートボール・卓球・旅行・体操・麻雀・舞踊・カラオケなど

連絡先：菊水やよい児童会館 841-5150

#### 菊水南町福の会

日時：第1～3月曜 ※祝日除く 10:00～14:00  
内容：健康体操・茶話会・三世代交流(年3会)  
会費：200円  
対象：菊水地区内の高齢者

連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

