

北白石地区高齢者元気マップ

《体操・運動系》

～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6年7月更新～



交流・趣味・文化系は
裏面にあります

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: リズム体操・脳トレ・ボッチャ等
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～15時
8～10月 なかよし公園 9時～9時半
内容: リズム体操・転倒・認知症予防教室等
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: 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: リズム体操・脳トレ・ボッチャなど
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～15時
8～10月 ひまわり公園 9時～9時半
内容: リズム体操・転倒・認知症予防教室など
参加費: 無料
連絡先: 介護予防センター菊の里

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

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: リズム体操・脳トレ・ボッチャなど
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～15時
8～10月 北郷公園 9時～9時半
内容: リズム体操・転倒・認知症予防教室など
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)

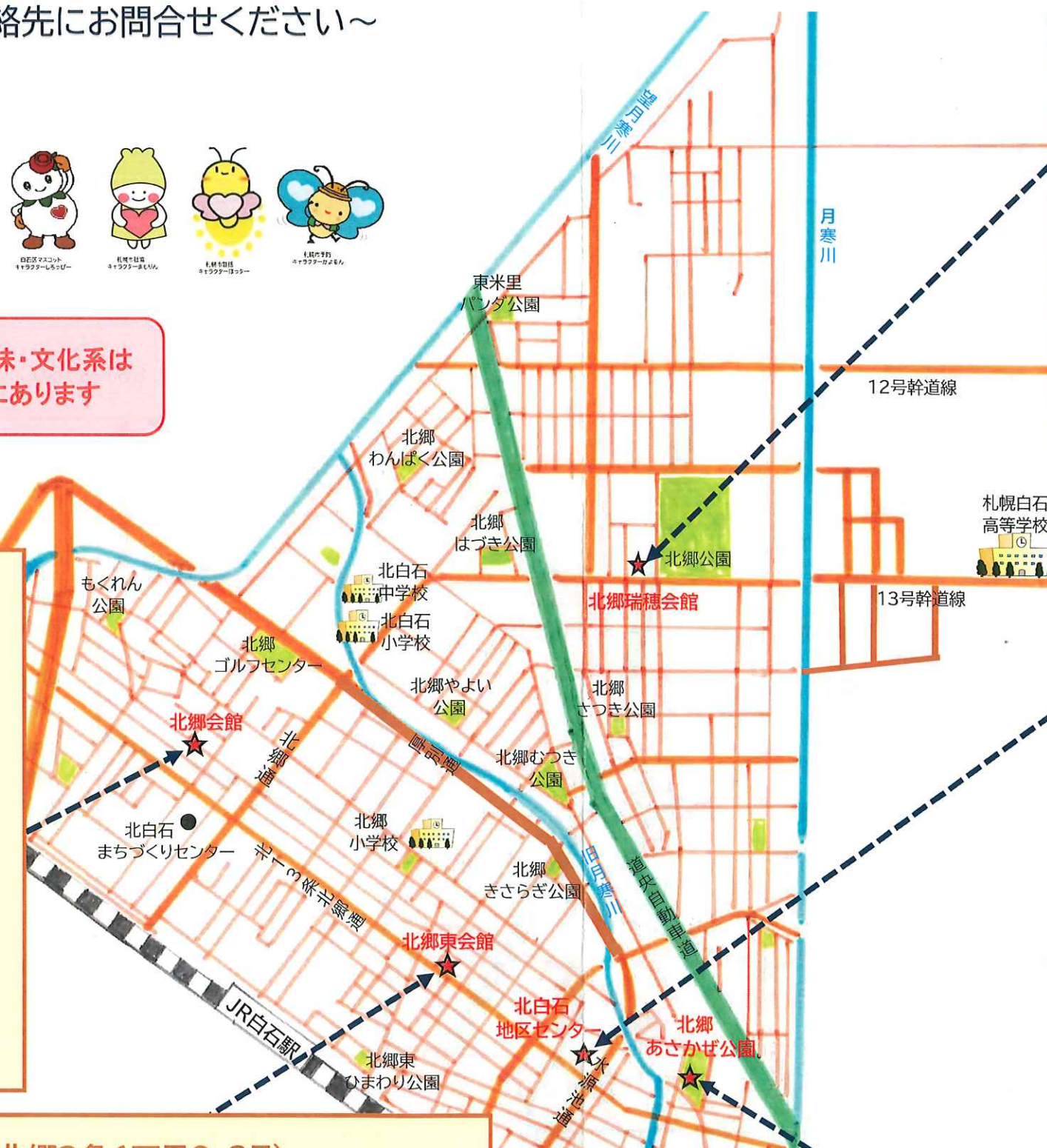
名称: 北郷フラドリームの会
日時: 第1～第3木曜 10時～12時
内容: フラダンス
参加費: 月5,000円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

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2,000円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

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: 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



北白石地区高齢者元気マップ

《交流・趣味・文化系》

～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 ～令和6年7月更新～

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地域包括支援センター

白石区介護予防センター菊の里



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～
第3月曜 歌声 12時半～14時半
参加費: ランチ→550円
ペン習字→月500円
麻雀→300円
歌声→500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

体操・運動系は
裏面にあります



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・詩吟など
・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 872-2447

四丁目サロン

日時: 毎週水曜 10時半～14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

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

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

北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)

名称: 娯楽の日
日時: 第1・3木曜 10時～13時
内容: 麻雀・リズム体操・カフェ・昼食会
脳トレ・ゲームなど
参加費: 1回500円(昼食ありの方のみ)
連絡先: 北郷東会館 875-2952

名称: 北郷明友会
日時: 第1・2・3土曜 10時～12時
内容: 例会・お楽しみ会・ゲーム・茶話会など
・カラオケ→第1・3土曜 13時～16時半
・麻雀→第2土曜 13時～16時半
・パークゴルフ→毎週月・金曜 9時半集合
・歩こうかい→第1・3火曜 10時～14時
(4～12月ウォーキングと外出行事)
参加費: 年会費2,000円
連絡先: 北郷東会館 875-2952

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00分～14時30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