

すこやか倶楽部に参加 してみませんか？



すこやか倶楽部は、北白石地区にお住いの概ね65歳以上の方で、ご自分で歩いて来れる方が対象です。介護予防・閉じこもり予防を目的に月に1回、最寄りの会館や公園で転倒予防・認知症予防を行っています。（参加費無料）



8～10月のすこやか倶楽部は公園体操を実施していました。11月からは会館での実施になります。新規で参加希望の方は、下記まで申し込みをお願い致します。

北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)	11月10日 金曜日 (14:00~14:45)
瑞穂会館 (北郷8条9丁目1-1)	11月15日 水曜日 (14:00~14:45)
北郷東会館 (北郷3条6丁目8-27)	11月22日 水曜日 (14:00~14:45)



問い合わせ・申込み先



白石区介護予防センター菊の里 ひぐち・そいだ
☎011-879-6012 (平日8:30~17:30)
札幌市白石区菊水元町8条2丁目7-15



北白石地区高齢者元気マップ

令和5年度版、高齢者元気マップが更新されました！

高齢者元気マップは、北白石地区で行っている サロン・サークル・老人クラブ・すこやか倶楽部などの内容・会費・場所・時間などが掲載されています。「体操・運動系」と「交流・趣味・文化系」と両面になっていますので、高齢者元気マップを参考にして、お近くの通いの場に参加してみませんか？希望者にはご自宅までマップを送付しますので、予防センター菊の里までご連絡下さい。

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下さい～

作成機関
白石区保健福祉課健康支援係
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5年7月更新～

体操・運動系

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: 赤い花の会 (北郷東会館)
日時: 第1・3水曜 10時～14時 (4月～12月)
内容: ワーキング(外出行あり)
参加費: 年会員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

北郷あさかせ公園おほよう会
日時: 毎朝6:30～6:40 (4月20日～10月)
内容: ランニング
参加費: 無料
場所: 北郷あさかせ公園
連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012

北郷福祉会館 (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

北白石地区センター (北郷3条7丁目9-20)
名称: 北郷ふれあいいきいきサロン
日時: 第1～第4水曜 10時～11時
内容: フラダンス
参加費: 月2,500円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: すこやか倶楽部
日時: 第1～第4水曜 10時～11時半
内容: 体操・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: 北郷ふれあいいきいきサロン
日時: 第1～第4水曜 10時～11時半
内容: フラダンス
参加費: 月2,500円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: すこやか倶楽部
日時: 第1～第4水曜 9時半～11時半
内容: 体操・フラダンス
参加費: 月2,000円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

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下さい～

作成機関
白石区保健福祉課健康支援係
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5年7月更新～

交流・趣味・文化系

地域カフェ ビリカ
日時・内容: 毎週月・金曜 ランチ 第2・4水曜 パン食卓 16時～17時 第3水曜 第4水曜 第5水曜
参加費: ランチ→550円 パン食卓→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

北郷福祉会館 (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: 毎月第1水曜 10時～12時
内容: 転倒・認知症予防教室等
参加費: 300円 (昼食・ドリンク付)
連絡先: 北郷福祉会館 872-0429

名称: すこやか倶楽部
日時: 第2・4水曜 9時半～12時
内容: 手芸・茶会など
参加費: 月2,000円
連絡先: 白石区社会福祉協議会 861-3700

名称: 北郷ふれあいいきいきサロン
日時: 毎月第1水曜 10時～12時
内容: 転倒・認知症予防教室等
参加費: 300円 (昼食・ドリンク付)
連絡先: 北郷福祉会館 872-0429

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: 第1・2・3土曜 10時～12時
内容: カラオケ・麻雀・パークゴルフ・まじろなど
参加費: 年費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回 9時～10時・2回 10時半～12時
内容: オカリナ
参加費: 月3,300円 入会金2,750円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

名称: 札幌品酒会
日時: 第1～第4水曜 19時～20時45分
内容: 品酒教室
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水曜 13時10分～14時40分
内容: パン食卓
参加費: 月2,500円
連絡先: 北白石地区センター 874-8232

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: 白石区新町1丁目12(ふれあい)
北郷4条4丁目20-17
連絡先: 北郷親本7期内容 北郷親本町内会 事務局 872-2447

北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)
名称: 北郷東会館
日時: 第1・3水曜 13時～14時半 (休初) 第2水曜 13時半～15時 歌謡→毎週月曜 10時～12時 四時～第2・4水曜 12時半～16時 麻雀→毎週水曜 12時半～16時 パークゴルフ→5月～10月
参加費: 年費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水曜 9時半～12時 体操・手芸・料理(女性別)→第2・4水曜 9時～11時半
参加費: 年費2,000円 (昼食は3,500円)
場所: 白石第7コーポレーション(旭地蔵会館) (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

体操・運動系は裏面にあります