

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、菊の里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。

菊水元町南町内会館 (菊水元町7条2丁目6-5)	11月2日 木曜日 (14:00～14:45)
東米里福祉会館 (東米里2157-9)	11月7日 火曜日 (14:00～14:45)
米里会館 (米里3条1丁目6-10)	11月14日 火曜日 (14:00～14:45)
菊水元町町内会館 (菊水元町2条1丁目8-4)	11月28日 火曜日 (14:00～14:45)
白菊会館 (菊水元町8条1丁目11-1)	お休み



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



菊の里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！
 高齢者元気マップには、菊の里地区で行っている 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。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。

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～



札幌市白石区マスコットキャラクター「しろっぴ」
 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」
 札幌市包括キャラクター「ほっちゃん」
 札幌市社協、生活支援推進員キャラクター「さぼっち」

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。

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	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
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	正派 翔鳳流 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



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: ボール・ベル・ベスター 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。	しらがば歩こう会+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: 菊水元町しらがば公園 連絡先: 菊の里地区福祉まち事務所 871-2448

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: 菊の里地区福祉まち事務所 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: カラオケ・麻雀・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
サロン茶茶 日 時: 第3水曜日 10:00～12:00 内 容: 茶話会 会費150円 場 所: 菊水元町4条2丁目(個人宅) 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
--	--

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)

～日々の暮らしにバンザイのすすめ～

日々、何かとお疲れ気味という方へ、朝起きた時に疲れを取る方法をご紹介します！朝起きたときに、大きく両手を上げてバンザイを10回すると、肩こりが和らぐのだそうです。鎖骨やわきの周辺にあるリンパの流れがとても良くなり、老廃物がスムーズに流れるので、デトックス効果が期待できます。それにバンザイをすると、なんだか気持ちも晴れぱれしてきます。運動が苦手な方も簡単にできますので、朝起きてバンザイ10回、ぜひおためし下さい。