

2022. 9. 8(木)の歩こう会、Walk活動の様子です！

ラジオ体操第一、第二、公園一周約200mを数回周し心地よい汗がでました。



次回は10月13日、11月10日です、健康作り、参加待っています！

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。

作成：菊の里地区福祉のまち推進センター
白石区介護予防センター前の里
(令和4年7月更新)

ブルー鳥が活動の場だよ！
ピンク鳥が交流の場だよ！
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。

<p>菊の里地区センター：菊水元町5条2丁目4-20</p> <p>コスモダンスサークル 日 時：毎週金曜日 19時～21時 内 容：社交ダンス 会 費：月3000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>NARU ZUMBAサークル 日 時：不定期月2回 13時10分～14時40分 内 容：ズンバダンス 会 費：月1500円前後 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012 ※地区センターが空室でない場合は菊水元町東会館となります。</p> <p>サロン茶室 日 時：第3水曜日10時～12時 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</p> <p>歩こう会+1 (フラスコ) 日 時：第2木曜日9時～9時半 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</p>	<p>白崎会館：菊水元町8条1丁目11-1</p> <p>サロンきらく 日 時：第3火曜日 10時～11時 内 容：茶話会・体操・カーリンコン・ゲーム等 会 費：無料 連絡先：予防センター菊の里 879-6012</p> <p>ふれあい広場 日 時：不定期第1月曜日 10時～11時 内 容：リズム体操・レクリエーション・茶話会等 会 費：無料 連絡先：菊の里地区福祉まち事務所 871-2448</p>	<p>米里町内会館：米里3条1丁目6-10</p> <p>福祉の日(サロン) 日 時：毎週金曜日 10時～16時 内 容：ラジオ体操・リズム体操・卓球・おしゃべり等 会 費：無料 連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700</p> <p>すこやか俱樂部 日 時：原則第2火曜日 14時～14時半 金8月・9月・10月 わんぱく会 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</p> <p>東米里福祉会館：東米里2157番地</p> <p>すこやか俱樂部 日 時：原則第2火曜日 14時～14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</p> <p>正沢 福寿流 日 時：毎週金曜 13時～16時半 内 容：日本舞踊、新舞踏・民謡 会 費：月4000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p>
<p>菊水元町南町内会館：菊水元町7条2丁目6-5</p> <p>福寿会(老人クラブ) 日 時：第1・3月曜日10時～16時 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</p> <p>お茶の園サロンゆうゆう 日 時：第3金曜日10時半～14時 内 容：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</p> <p>スマイルサークル 日 時：毎週水曜日 10時～11時 内 容：サッポロスマイル体操・ストレッチ 会 費：月500円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>すこやか俱樂部 日 時：原則第1木曜日 14時～14時半 金8月・9月・10月 菊の子公園 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</p>	<p>菊水元町会館：菊水元町2条1丁目8-4</p> <p>元気スマイル 日 時：毎週金曜日 14時～15時 内 容：サッポロスマイル体操・ポール体操など 会 費：月1000円 連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012</p> <p>すこやか俱樂部 日 時：原則第4火曜日 14時～14時半 金8月・9月・10月 菊の子公園 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</p>	

歩こう会一リンク <http://kikunosato-fuku.sakura.ne.jp/sirakabawalk.pdf>

* 元気マップを見て興味あるものに参加してみませんか！