

菊の里地区高齢者元気マップ

《交流・趣味・文化系》

～体操・運動系は裏面にあります～



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

R7.7月更新

連絡先: 介護予防センター菊の里
011-879-6012



詳しくは各連絡先へ
お問合せ下さい

米里町内会館
(米里3条1丁目6-10)

娯楽の日

日時: 第1金曜 10:00~15:00
内容: 卓球・花札など
参加費: 無料
連絡先: 白石区社会福祉協議会 861-3700

白菊会館 (菊水元町8条1丁目11-1)

<p>サロンきらく</p> <p>日時: 第3火曜 10:00~12:00 内容: 茶話会・体操・健康講話など 参加費: 無料 対象者: 白菊町内会の高齢者 連絡先: 予防センター菊の里 879-6012</p>	<p>ふれあい広場</p> <p>日時: 不定期/原則第1月曜 10:00~11:00 内容: 体操、百人一首、フラワーアレンジなど 参加費: 無料 対象者: 白菊町内会の高齢者 連絡先: 予防センター菊の里 879-6012</p>
---	--

サロンー喜(いっき)

日時: 第2・4月曜(祝日お休み) 10:00~12:00
内容: カラオケ・茶話会・麻雀等
場所: 菊水元町4条1丁目1-1
特別養護老人ホーム ノテキすいの里 1階
参加費: 300円
対象者: おおむね65以上の高齢者
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 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)
対象者: ご近所の高齢者
連絡先: 白石区社会福祉協議会 861-3700

菊水元町地区センター
(菊水元町5条2丁目4-20)

雀の会

日時: 毎週木曜 13:00~17:00
内容: 麻雀
参加費: 月500円
対象者: 女性
連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012

菊水元町南町内会館
(菊水元町7条2丁目6-5)

お茶の間サロンゆうゆう

日時: 第3金曜 10:30~14:00
内容: カーリンコン・茶話会・体操・ポッチャなど
参加費: 無料
対象者: 菊水元町南町内会の高齢者
連絡先: 白石区社会福祉協議会 861-3700

菊寿会(老人クラブ)

日時: 第1・3月曜 10:00~16:00
内容: カラオケ・麻雀・茶話会・パークゴルフ
参加費: 年会費2000円
対象者: 60歳以上の高齢者
連絡先: 白石区保健福祉課 861-2443

新婦人 大空班

日時: 第1・第3月曜 10:00~12:00
内容: 絵手紙
参加費: 1600円
連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012



菊の里地区高齢者元気マップ

《体操・運動系》

～交流・趣味・文化系は裏面にあります～



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

R7.7月更新

連絡先: 介護予防センター菊の里
011-879-6012



詳しくは各連絡先へ
お問合せ下さい

菊水元町地区センター(菊水元町5条2丁目4-20)

菊の里フロアカーリング同好会

日時: 毎週月曜 13:00~15:30
内容: フロアカーリング
参加費: 年間 3600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 10:00~11:30
内容: ボール・バル・バルター
参加費: 月 3500円 入会費 1000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
参加費: 月 1500円~1800円
連絡先: 介護予防センター菊の里 879-6012

(地区センター使用できない場合菊水元町南会館で実施)

菊水元町会館 (菊水元町2条1丁目8-4)

菊元スマイル

日時: 毎週金曜 14:00~15:00
内容: サッポロスマイル体操・ボール体操など
参加費: 月 1000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 14:00~15:00
(8~10月 青空公園 9:00~9:30)
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

しらかば歩こう会+1(プラスワン)

日時: 6月~10月 第2水曜 9:00~10:00
内容: モルック・ウォーキング・ラジオ体操など
場所: 菊水元町しらかば公園
参加費: 無料

東米里福社会館 (東米里2157番地)

正派 翔扇流

日時: 毎週金曜 13:00~16:30
内容: 日本舞踊・新舞踊・民謡
参加費: 月4000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2火曜 14:00~15:00
(8~10月 わいわい公園 9:00~9:30)
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

米里町内会館 (米里3条1丁目6-10)

福祉の日(サロン)

日時: 第2・3・4金曜 10:00~10:45
内容: タオル体操・リズム体操・ボール体操など
参加費: 無料
連絡先: 白石区社会福祉協議会 861-3700

すこやか倶楽部

日時: 原則第2火曜 14:00~15:00
(8~10月 わいわい公園 9:00~9:30)
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

菊水元町南町内会館 (菊水元町7条2丁目6-5)

スマイルサークル

日時: 毎週水曜 10:00~11:00
内容: サッポロスマイル体操・ストレッチなど
参加費: 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1木曜 14:00~15:00
(8~10月 亀の子公園 9:00~9:00)
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

