

概ね65歳以上の方対象



# 北東白石地区 お元気マップ

地域の老人クラブ・サロン・サークル・教室・様々な集まりの場のご紹介

## 川北会館

川北2条2丁目7-10 / 872-0070

### ◆ 川北スマイルサロン

日時：第2・4木曜日 9:30~12:00  
内容：交流・茶話会・温泉

### ◆ 川北おしゃべりサロン

(町内会会員のみ参加可能)

日時：第3木曜日 10:00~11:50  
内容：交流・茶話会・笑いヨガ

### ◆ 仲良く楽しむ麻雀会

日時：毎週月・木曜日 10:00~16:00  
内容：麻雀

### ◆ 川北老人クラブ長楽会

日時：第1金曜日 10:00~ 第3金曜日 11:00~  
内容：定例会・誕生会等

### ◆ 介護予防教室（すこやか倶楽部）

日時：第2火曜日 13:30~14:30  
内容：体操・レク・交流等

## 北都地区会館

北郷3条12丁目4-1 / 875-3077

### ◆ 気功・経絡体操の会

日時：毎週金曜日 9:30~11:30  
内容：気功・経絡体操

### ◆ フラワーサークル スイートピー

日時：毎週木曜日 10:00~11:30  
内容：フラワーアレンジメント

### ◆ 麻雀同好会

日時：毎週火曜日 9:00~16:00  
内容：麻雀

### ◆ 北都明生会（老人クラブ）

日時：第2・4日曜日 13:00~15:30  
内容：パークゴルフ・合唱等

### ◆ おとしより憩いの家（囲碁）

日時：毎週月・金曜日 13:00~16:00  
内容：囲碁

### ◆ ハナの会

日時：毎週木曜日 10:00~11:30  
内容：体操・レク・交流等

### ◆ 介護予防教室（すこやか倶楽部）

日時：第3水曜日 13:30~14:30  
内容：体操・レク・交流等

詳しくは、  
**介護予防センター川下**

☎875-6810 まで

お問い合わせ下さい



## モア・サロン福寿

(認知症カフェ)

北郷4条12丁目17-7

日時：月1回 土曜日(不定期)  
9:30~11:30  
内容：おしゃべり・交流

## 北東白石児童会館

川下3条5丁目3-1 / 875-1311

● 地域開放 月~木曜日(無料) 9:00~12:00 ● 夜間開放 (有料) 18:15~21:00  
※ 金曜日は利用不可(子育てサロン開催) ※ 詳しい内容は、直接お問い合わせ下さい

鶴翔福祉会 きさく苑

## 鶴翔福祉会 きさく苑

川下2128-2

### ◆ 介護予防教室(モルック☆元気UP!教室)

日時：第1・3金曜日  
【5月~10月】10:30~11:30  
【11月~4月】10:00~11:30  
内容：交流・体操・モルック

## 川下公園

川下2651番地3外 / 879-5311

● リラックスプラザ 9:00~21:00閉館  
● 浴室・プール 10:00~21:00  
休館日：月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)・年末年始(12/29~1/3)  
● パークゴルフ 8:00~18:00 (最終受付17:00)  
● 野球場 5:00~19:00  
● サッカー場 5:00~19:00 ● テニスコート 7:00~19:00  
利用期間：4月中旬頃~11月中旬頃・休場日：月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

## 川下会館

川下641番地 / 873-1433

### ◆ 川下老人クラブ

日時：第2木曜日 13:00~15:30  
内容：旅行・パークゴルフ・カラオケ等

### ◆ あすなろ会

日時：第1・3木曜日  
夏9:00~12:00/冬10:00~15:00  
内容：夏→パークゴルフ 冬→カラオケ

### ◆ よろず会

日時：第1月曜日 10:00~12:00  
第3月曜日 13:00~15:00  
内容：カラオケ・モルック・茶話会  
ミニパーク・交流等

## きさく苑デイサービスセンター

川下4条6丁目2-23

### ◆ 川下オレンジカフェ

日時：月1回(不定期)  
13:30~15:00  
内容：茶話会・交流・誕生会等

## 東川下集会所

川下3条5丁目2-9

### ◆ チアフル

日時：第1・3金曜日  
13:30~15:00  
内容：体操・交流等

## 東川下記念会館

川下3条5丁目3-25 / 873-9002

### ◆ すみれヨガサークル

日時：毎週水曜日(月4回) 10:30~11:45  
内容：ヨガ・ストレッチ・マッサージ

### ◆ 川下TCクラブ

日時：第1・3木曜日 10:15~11:45  
内容：トーンチャイム

### ◆ 東川下親和会(老人クラブ)

日時：第2日曜日 13:30~15:30(定例会)  
第1日曜日 13:00~ (麻雀例会)  
内容：定例会・懇親会

### ◆ シニアサロン和み(女性限定)

日時：第1・3水曜日 13:00~14:30  
内容：茶話会・交流・外出・体操等

### ◆ カリン花サークル(女性限定)

日時：第2・4木曜日 10:00~12:00  
内容：カーリンコン・交流

### ◆ モルック北東白石

日時：第2・4金曜日 10:00~11:30  
内容：交流・ラジオ体操・モルック

### ◆ 介護予防教室(すこやか倶楽部)

日時：第2または第3月曜日 13:30~14:30  
内容：体操・レク・交流 等

## 厚別川パークゴルフ場【無料】

### ◆ 東川下パークゴルフ同好会

日時：4月末~10月  
8:00~18:00  
水曜日 10:00~18:00  
内容：パークゴルフ