

若草町内会、白樺町内会、里美町内会、柏陽町内会、福住町内会、文京町内会
 文京1丁目悠々会、千歳認知症の人と共にあゆむ会
 北海道千歳リハビリテーション大学、向陽台区地域包括支援センター
 生活支援コーディネーター



私たちと一緒に

内容	開催日	時間
カラオケ同好会	火曜日	13:00～
麻雀同好会	土曜日	13:00～
ふれあいサロン (体操・ゲーム・食事会)		



内容	開催日	時間
カラオケ 第2・第4火曜日	13:00～16:00	
手芸	水曜日	13:00～
草木染め	水曜日	13:00～
麻雀	水曜日	13:00～
折り紙	第2月曜日	13:00～15:00
パークゴルフ等		



内容	開催日	時間
太極拳	月曜日	9:00～12:00
コーラス	水曜日	10:30～12:00
総手紙	第2火曜日	13:00～15:00
カラオケ	木曜日	13:00～17:00
パークゴルフ	4～10月	8:00～17:00
麻雀、囲碁、卓球等		



※町内会員、老人クラブ会員など、参加に条件がある場合があります。

向陽台区サークル情報

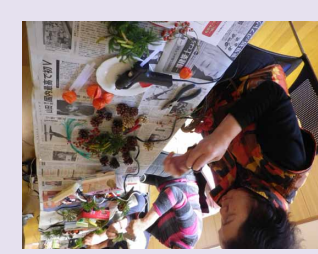
内容	開催日	時間
ボーリング	第2水曜日	10:00～
カラオケ 第3木曜日	13:00～	
パークゴルフ	木曜日	10:00～
卓球	金曜日	13:30～
ふれあいサロン	5月、11月	



内容	開催日	時間
パークゴルフの集い	8月	
パークゴルフ	4～10月 土曜日	8:30～
健康・ノルディック	4～11月 月・木曜日	10:00～
ウォーキング	第1・3火曜日	
ふまねつと運動	第1・3火曜日	13:30～
いさいき百歳体操		14:30～



内容	開催日	時間
ノルディック	火曜日	(夏)9:00～10:30 (冬)9:30～10:30
ウォーキング	金曜日	13:00～16:00
介護予防サロン		
(体操・切り絵袋貼り・ リズ作り・輪投げ・ゲーム等)		



内容	開催日	時間
介護予防サロン	毎週火曜日	10:00～12:00
麻雀	毎週月曜日	13:00～17:00



向陽台区 イベント情報

- 5月 桜まつり
- 6月 地域懇談会 ①
- 7月 あったか祭り
- 8月 夏祭り
- 10月 千歳リハ大学園祭
- 10月 地域懇談会 ②
- 11月 文化祭



※新型コロナウイルス感染拡大のため中止の場合があります

■ 泉沢向陽台コミュニティセンター
 住所: 千歳市里美2丁目9-2
 ☎: 28-4266 FAX: 28-4266
 ◎ 相互バス「千歳リハ学院前」から徒歩4分
 指定緊急避難所・指定避難所

■ 向陽台区地域包括支援センター
 住所: 千歳市若草4丁目13-1 向陽台支所内
 ☎: 48-2848 FAX: 28-3733
 開設時間: 月～金曜日 8:45～17:15
 ◎ 相互バス「若草4丁目」から徒歩3分

ヤマセミねっと 活動中!

高齢の方、障がいのある方、ひとり親世帯、介護、子育て世帯を対象に、暮らしの中の『ちょっと困った』を地域の住民同士で応援するサービスです。
 ●チケット制 1回250円(30分) ※詳細はお問い合わせ下さい。
 千歳市社会福祉協議会 ☎ 0123-27-2525



発行: 社会福祉法人千歳市社会福祉協議会 企画・編集: おさんぽなび作成チーム デザイン: 神田和音
 2019年4月初版発行 2022年4月第2版発行 2022年10月改定 TEL: 0123-27-2525 FAX: 0123-27-2528

千歳市生活支援体制整備事業

おさんぽなび



泉沢向陽台区版

向陽台区圏域について

向陽台区は、緑に囲まれた景観豊かなまちです。圏域内には市内でも有数の桜並木を有しています。
 全7町内会が加入する泉沢向陽台町内会連合と、教育団体や福祉団体等との相互交流も活発で、官・民・学が団結してまちづくりをおこなっています。

向陽台区圏域人口	: 9,405人
65歳以上人口	: 3,117人
高齢化率	: 33.1%(千歳市全域:23.7%)
15歳未満人口	: 799人
年少人口率	: 12.7%

※R4.6.30 現在
 ※掲載内容は変更される場合があります

向陽台区サロンマップ

若草、白樺、里美、柏陽、福住、文京のふれあい交流が行われているサロンの情報と場所を紹介しています。

千歳市社会福祉協議会
☎ 0123-27-2525

介護予防サロンでは【いきいき百歳体操】【かみかみ百歳体操】【ノルディックウォーキング】等を行っており、向陽台にお住まいの方はご加入の町内会にかかわらず、どのサロンにも参加できます！

★お問い合わせは各町内会または千歳市介護予防センター（☎：23-0012）まで。

1 若草町内会館

介護予防サロン

📍 火・金曜日
🕒 14:00～

2 白樺町内会館

しらかばいきいきクラブ

📍 水曜日
🕒 10:00～

3 里美町内会館

里美町内会

📍 金曜日
🕒 13:30～

4 柏陽町内会館

柏陽町内会

📍 火曜日
🕒 10:00～

5 福住町内会館

福住町内会

📍 金曜日
🕒 13:00～

6 Wing13 集会室

文京1丁目悠悠会

📍 第1・3火曜日
🕒 14:30～

7 文京町内会館

ぶんぶん健康サロン

🕒 月曜日
13:00～

A 向陽台支所



B 北海道千歳 リハビリテーション大学

健康増進教室

📍 認知症他各種予防教室
🕒 月1回（8・12・4月休み）
17:00～19:00
☎：28-5331

C コープさっぽろ 向陽台店駐車場

ちょこっと茶屋向陽台

📍 握力測定、脳トレクイズ
健康・介護等の相談
🕒 第2木曜日
10:00～11:30
（5月～10月）

アイコンについて

* 地図表記 *

- 🚓 交番・警察署
- 🏫 小・中学校
- 🌳 公園
- 🛒 スーパー
- 24h コンビニ

* サロン表記 *

- 📍 …内容
- 🕒 …開催日・時間



向陽台区地域
包括支援センター

D 泉沢向陽台コミュニティセンター

🚶 スポーツ・体操

● フィットネスサークル ジョイフル

🕒 火曜日 10:00～12:00

● 3B体操

🕒 火曜日 13:00～14:30

● 向陽台卓球クラブ

🕒 水・金曜日 10:00～12:00

🎮 ゲーム

● 向陽台囲碁同好会

🕒 日曜日 12:00～17:00

● 向陽台白発クラブ（麻雀）

🕒 木曜日 13:00～16:00

● 千歳ブリッジクラブ

🕒 土曜日 13:00～16:00



🎵 音楽・ダンス

● はまなすフォークダンス

🕒 水曜日 13:30～14:30

● コーラスめんどり

🕒 木曜日 10:00～

● 向陽台吟友クラブ（詩吟・吟舞）

🕒 木曜日 19:00～20:00

● 向陽台の歌声喫茶・歌の散歩道

🕒 毎月第2金曜日 13:00～14:30



📖 その他

● すみれ文庫（本の貸出・読み聞かせ）

🕒 水曜日 14:00～16:00



★ ほかに様々な団体があります。お問い合わせは泉沢向陽台コミュニティセンター【0123-28-4266】まで！