

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
1	本町青葉クラブ (老人クラブ)	本町自治会館 本町3丁目21	年39回 不定期 18:30~20:30	高齢者(60歳以上) 老人クラブ会員	食事会・ひな祭り、研修旅行 忘年会・ストレッチ・健康体操 パークゴルフ・カラオケ ちぎり絵
2	しののめふれあいサロン (東雲4・5丁目町内会)	東雲町連合会館 朝日町7丁目22	年2回 6・10月 11:30~13:30	高齢者 町内会員	食事会・出前講座・唄など
3	ままちふれあいサロン (真々地自治会)	真々地会館 真々地1丁目7-7	年4回 6・8・10・1月 10:00~12:00	町内会員	介護予防体操・茶話会
4	木曜サロン (朝日町西自治会)	朝日町西自治会館 朝日町3丁目13	毎月第1木曜日 13:00~15:00	高齢者	ふまねっと・茶話会・カラオケ
5	バーベキューパーティ (清水町6丁目町内会)	スポーツ公園 清水町6丁目	年2回 6・9月 12:00~13:30	高齢者	食事会 利用料金なし(町内会負担)
6	社協いきいきサロン (錦町3丁目町内会・老人クラブ)	錦町寿の家町内会館 錦町3丁目7-1	第1土曜日 12:00~15:00	高齢者	食事会
7	錦生クラブ (老人クラブ)	錦町寿の家町内会館 錦町3丁目7-1	第1・第3土曜日 11:00~14:00 13:00~15:00	高齢者 老人クラブ会員	茶話会・食事会 年1回2泊の旅行あり、希望者のみ
8	さくら会 (栄町西区町内会)	栄町西区町内会館 栄町1丁目20-10	年2回 6・2月 10:00~12:00	高齢者	茶話会・手品など
9	栄町老人クラブ	栄町西区町内会館 栄町1丁目20-10	年6回不定期 11:00~14:00	高齢者	食事会500円/1回(食事代のみ) 町内公園清掃 5月~10月 例会・誕生会(2ヶ月に1回)
10	やまとサロン (うたごえ喫茶)	やまとの杜団地集会所 大和4丁目1-25	年2回 6・11月 13:30~15:30	高齢者 子育て中の親子	茶話会・歌を歌う アコーディオンの伴奏により全員 で歌う

通いの場(サロン)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
11	春日町3丁目 あったかサロン 夕方サロン	サーム春日集会所 春日町3丁目2-1	年16回 不定期 あったかサロン 12:30~15:00 夕方サロン 18:00~20:00	町内会員	茶話会・食事会・麻雀 アルコールを含むサロン 夕方サロン500円/1回
12	桂木蘭越白寿会 (老人クラブ)	桂木町内会館 桂木4丁目6-2	年4回誕生会・不定期 第1・第3火曜日 カラオケ 10:00~13:00	老人クラブ会員	百歳体操・ふまねっと 食事会・パークゴルフ
13	桂木ふれあい健康麻雀サロン (桂木5・6丁目町内会)	桂木町内会館 桂木4丁目6-2	第3木曜日 10:00~15:00	高齢者	麻雀 昼食代290円/1回 参加賞代210円/1回
14	支笏湖畔クラブ (老人クラブ)	支笏湖市民センター 支笏湖温泉3番地	第2木曜日 13:00~14:00	老人クラブ会員	ふまねっと
15	はまなすの会	福祉センター4階 東雲町2丁目34	第3木曜日 13:30~15:30	はまなすの会員 認知症に関心のある方	認知症に関する相談 情報交換・勉強会 年会費1,500円
16	介護予防サロン (千歳市介護予防センター)	各町内会館 コミュニティセンター など	各町内会により異なる	65歳以上の市民	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
17	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	コミュニティセンター他 市内10ヶ所	月10回 9:45~11:30	65歳以上の市民	介護予防体操 脳活性化トレーニング ノルディックウォーキング 口腔機能向上の講話と実習 栄養改善講話・調理教室
18	認知症予防サロン 「すっきりクリア」 (クリアコート千歳)	クリアコート千歳 桂木1丁目5-7	毎月第2金曜日 13:00~14:30	認知症予防に興味のある方	ふまねっと・予防に関する講話 作品作り・調理など 作品作りは材料費負担あり

通いの場(サロン)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

	No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
通いの場 (サロン)	19	介護予防サロン「なでしこ会」 (大和1丁目町内会)	市立千歳公民館 真町176-3	毎月第1・第3木曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操・茶話会
	20	介護予防サロン (大和3丁目町内会)	大和3丁目町内会館 大和3丁目6-24	毎週月曜日 10:00~11:30 月曜日が祝日の時は休み	高齢者	介護予防体操 ノルディックウォーキング