

# 介護予防教室参加者募集のお知らせ

どなたでも簡単に取り組める、いきいき百歳体操などの運動等をご紹介します教室です。  
市民のみなさんの参加をお待ちしています。(概ね65歳以上の方が対象です)  
各会場のお申込みやお問い合わせは「千歳市介護予防センター」(☎0123-23-0012)まで

参加費  
無料

時間 9:45~11:30

持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

## ①おさつタウンセンター

曜日：木曜日

4月23日	10月22日
5月28日	11月26日
6月25日	12月24日
7月30日	1月28日
8月27日	2月25日
9月24日	3月25日

## ③富丘コミュニティセンター

曜日：火曜日

4月14日	10月13日
5月12日	11月10日
6月9日	12月8日
7月14日	1月12日
8月4日	2月2日
9月8日	3月9日

## ④花園コミュニティセンター

曜日：水曜日

4月22日	10月28日
5月27日	11月25日
6月24日	12月23日
7月22日	1月27日
8月26日	2月24日
9月23日	3月24日

## ⑤祝梅コミュニティセンター

曜日：火曜日

4月21日	10月20日
5月19日	11月17日
6月16日	12月15日
7月21日	1月19日
8月18日	2月16日
9月15日	3月16日

## ②北新コミュニティセンター

曜日：水曜日

4月8日	10月7日
5月13日	11月11日
6月10日	12月9日
7月8日	1月13日
8月5日	2月10日
9月9日	3月10日

## ⑥北桜コミュニティセンター

曜日：木曜日

4月16日	10月15日
5月21日	11月19日
6月18日	12月17日
7月16日	1月21日
8月20日	2月18日
9月17日	3月18日

## ⑦ダイナックスアリーナ (スポーツセンター)

曜日：金曜日

4月10日	10月16日
5月15日	11月13日
6月19日	12月11日
7月17日	1月15日
8月21日	2月19日
9月11日	3月12日

## ⑧総合福祉センター

曜日：木曜日

4月13日	10月12日
5月11日	11月9日
6月8日	12月7日
7月13日	1月18日
8月3日	2月8日
9月14日	3月8日

## ⑨鉄東コミュニティセンター

曜日：木曜日

4月9日	10月8日
5月14日	11月12日
6月11日	12月10日
7月9日	1月14日
8月6日	2月4日
9月10日	3月11日

## ⑩泉沢向陽台 コミュニティセンター

曜日：火曜日

4月28日	10月27日
5月26日	11月24日
6月23日	12月22日
7月28日	1月26日
8月25日	2月9日
9月29日	3月23日

千歳市介護予防センター

月に1回、お近くの会場や通いやすい曜日などで参加できます。(各会場定員30名)

### ①おさつ タウンセンター

北陽3丁目4番4号

### ②北新 コミュニティセンター

新富2丁目1番21号

### ③富丘 コミュニティセンター

富丘4丁目12番16号

### ④花園 コミュニティセンター

花園4丁目2番5号

### ⑤祝梅 コミュニティセンター

弥生2丁目7番10号

### ⑥北桜 コミュニティセンター

北斗5丁目6番12号

### ⑦ダイナックス アリーナ (スポーツセンター)

真町176番地の2

### ⑧総合 福祉センター

東雲町2丁目34番地

### ⑨鉄東 コミュニティセンター

青葉5丁目8番2号

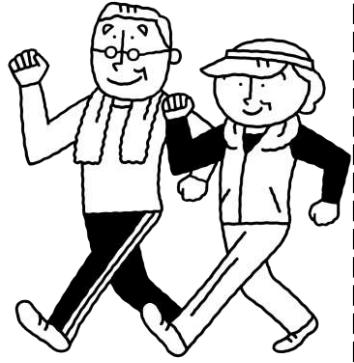
### ⑩泉沢向陽台 コミュニティセンター

里美2丁目9番地の2

# ノルディックウォーキング講習会

**【持ち物】** 室内用運動靴（体力アップコースⅠは不要）飲み物、タオル、筆記用具  
**運動しやすい靴、服装**でお越してください。

ノルディックウォーキング用ポールは当日貸出があります（無料）



## 基礎コース

講師：福岡 永告子氏  
 一般社団法人地域ウエルネス・ネット代表理事

① 4/17(金)  
 13:30~15:30  
**【会場】**  
**向陽台コミュニティセンター**

② 9/4(金)  
 13:30~15:30  
**【会場】**  
**千歳市社会福祉協議会**

ノルディックウォーキング初心者の方も安心して参加できる講習会です。  
 天気の良い日は屋外を1~1.5km程度歩きます。

## 体力アップコースⅠ

① 5/21(木) (順延日 6/4)  
 13:30~15:30  
**【集合場所】**  
**向陽台コミュニティセンター**

② 10/2(金) (順延日 10/9)  
 13:30~15:30  
**【集合場所】**  
**千歳市社会福祉協議会**

ちとせウォーキングマップ(※)のコース(3~5km)を歩きます。  
 雨天時は延期し、順延日に開催します。

## 体力アップコースⅡ (全8回)

曜日：木曜日

5/14、5/28、  
 6/11、6/25、  
 (令和3年)  
 1/14、1/28、  
 2/4、2/18

13:30~15:30

**【会場】花園コミュニティセンター**

全8回の講習会を通して、技術、体力、認知機能の向上を目指します。  
 天気の良い日は屋外を1~3km程度歩きます。

※ちとせウォーキングマップは総合福祉センター1階受付、介護予防センターにて配布しています。

## ノルディックウォーキングポールの貸出

2本のポールを使ってウォーキングをします。通常のウォーキングよりも膝・腰への負担が減り運動効果も高くなります。体力がつく・姿勢が良くなるなど健康の維持に役立つスポーツです。

**40歳以上の方を対象に、無料で最長6か月間ポールの貸出しを行っています。**

## 介護予防リーダー養成

町内会等の地域で活動する介護予防リーダーを養成します。全2日間の講座を2回開催します。

第1回	6月29日(月)、30日(火)	時間:	会場:
第2回	10月29日(木)、30日(金)	13:00~17:00	千歳市社会福祉協議会

## 出前講座

「腰痛・膝痛予防」「認知症予防」「骨盤底筋体操」「いきいき百歳体操」「介護予防について」「シニア世代のためのノルディックウォーキング」「認知症サポーター養成講座」を行います。  
 町内会や仲間同士の集まりなどの機会に、介護予防について学びませんか？

**おこやかボランティア募集中!**  
 介護予防教室、各講習会等でお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。  
 詳細は介護予防センターまで。

## お問合せ・お申込先

**千歳市介護予防センター**  
 TEL: 0123-23-0012  
 FAX: 0123-23-0022  
 千歳市東雲町1丁目11番地  
 (千歳市しあわせサポートセンター内)  
 受付時間: 8:45~17:15  
 (土日祝休み)

