

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、健康の維持・増進に関する活動や情報を紹介する教室です。
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）

時間 9:30~11:30 ※入退場自由

場所 市内コミュニティセンター(詳細は裏面へ)

参加費 無料

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具
運動しやすい服装でお越しください

締切 各会場 初回開催日の前日まで
※定員に達した際は期日より前に締め切る場合があります

開催スケジュールの詳細は
裏面へ!

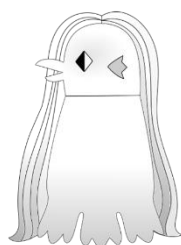
令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため人数制限を予定しており、事前にお申込みがない方のご参加をお断りする場合があります。

また、感染の拡大状況などにより、開催内容を変更または中止する場合があります。

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



えがおで
コロナを
やっつけよう



おさつタウンセンター

北陽3丁目4番4号

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29日	1月27日
8月26日	2月24日
9月30日	3月24日

曜日:木曜日

富丘コミュニティセンター

富丘4丁目12番16号

4月6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11日
8月3日	2月8日
9月14日	3月8日

曜日:火曜日

祝梅コミュニティセンター

弥生2丁目7番10号

4月13日	10月19日
5月18日	11月16日
6月15日	12月14日
7月20日	1月18日
8月17日	2月15日
9月21日	3月15日

曜日:火曜日

花園コミュニティセンター

花園4丁目2番5号

4月14日	10月20日
5月19日	11月17日
6月16日	12月15日
7月28日	1月19日
8月25日	2月16日
9月15日	3月16日

曜日:水曜日

鉄東コミュニティセンター

青葉5丁目8番2号

4月8日	10月14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

曜日:木曜日

北新コミュニティセンター

新富2丁目1番21号

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

曜日:水曜日

介護予防センター

北桜コミュニティセンター

北斗5丁目6番12号

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

曜日:木曜日

**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

4月9日	10月8日
5月14日	11月12日
6月18日	12月10日
7月16日	1月14日
8月20日	2月18日
9月17日	3月11日

曜日:金曜日

社会福祉協議会

東雲町1丁目11番地

4月5日	10月18日
5月17日	11月8日
6月14日	12月13日
7月5日	1月17日
8月2日	2月14日
9月13日	3月14日

曜日:月曜日

**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

4月27日	10月26日
5月25日	11月30日
6月22日	12月21日
7月27日	1月25日
8月24日	2月22日
9月28日	3月22日

曜日:火曜日

令和3年度 介護予防教室の流れ

感染症対策のため、例年とは内容を変更して開催しております



まずは受付で体温の測定や体調の確認を行います



健康相談・体操・脳トレ・折り紙など、ご自分のペースでご参加ください



11:30までの間、入退場は自由です。