

# 介護予防教室 参加募集のお知らせ

## 簡単にどなたでも取り組める運動等をご紹介します教室です ご参加お待ちしております

**参加費  
無料**



～おおむね65歳以上の方が対象です～

- ・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
- ・口腔教室
- ・栄養に関する講話
- ・脳力トレーニング

上記のプログラムを組み合わせ実施します！

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 介護予防教室（時間 9：45～11：30）

圏域	会場	定員	曜日	開催日					
西 区	北桜コミュニティセンター (北斗5丁目6番12号)	30名	木	4月20日	5月18日	6月15日	7月20日	8月24日	9月21日
				10月19日	11月16日	12月14日	1月18日	2月15日	3月15日
東 区	北新コミュニティセンター (新富2丁目1番21号)	30名	水	4月12日	5月10日	6月7日	7月5日	8月2日	9月6日
				10月4日	11月1日	12月6日	1月10日	2月7日	3月7日
東 区	鉄東コミュニティセンター (青葉5丁目8番2号)	30名	木	4月13日	5月11日	6月8日	7月6日	8月3日	9月7日
				10月5日	11月2日	12月7日	1月11日	2月1日	3月1日
北 区	祝梅コミュニティセンター (弥生2丁目7番10号)	30名	火	4月18日	5月16日	6月20日	7月11日	8月8日	9月12日
				10月10日	11月14日	12月19日	1月16日	2月20日	3月20日
北 区	富丘コミュニティセンター (富丘4丁目12番16号)	30名	火	4月11日	5月9日	6月6日	7月4日	8月1日	9月5日
				10月3日	11月7日	12月5日	1月9日	2月6日	3月6日
南 区	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)	30名	金	4月7日	5月19日	6月16日	7月21日	8月18日	9月8日
				10月20日	11月17日	12月15日	1月19日	2月16日	3月2日
向 陽 台 区	総合福祉センター (東雲町2丁目34番地)	30名	月	4月10日	5月15日	6月5日	7月10日	8月7日	9月4日
				10月2日	11月6日	12月4日	1月15日	2月19日	3月12日
向 陽 台 区	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)	30名	火	4月25日	5月23日	6月27日	7月25日	8月22日	9月26日
				10月24日	11月28日	12月12日	1月23日	2月13日	3月13日

### 2 ノルディックウォーキング講習会

#### ①基礎コース（9:30～11:30）

講師：福岡 永告子氏 一般社団法人 地域ウェルネス・ネット代表理事  
ノルディックウォーキング初心者の方も安心して参加いただける講習会を開催します  
天気が良い日は、屋外を1km～1.5km程度歩きます

会場	定員	曜日	開催日
北桜コミュニティセンター	30名	土	5月27日
花園コミュニティセンター	30名	土	7月1日
ダイナックスアリーナ（スポーツセンター）	30名	水	11月29日



#### ②体カアップコース（13:30～15:30）

ノルディックウォーキングを通じて体力向上を目指す3か月間（全8回）の講習会を開催します  
天気が良い日は、屋外を2km～3km程度歩きます

会場	定員	曜日	開催日			
泉沢向陽台 コミュニティセンター	15名	水	5月24日	5月31日	6月7日	6月14日
			6月21日	6月28日	7月5日	7月12日
富丘コミュニティセンター (富丘4丁目12番16号)	15名	水	7月19日	7月26日	8月2日	8月9日
			8月23日	8月30日	9月6日	9月13日

申込先 千歳市介護予防センター TEL：23-0012 FAX：23-0022  
 申込期間 3月13日（月）から 受付時間 8：45～17：15（土日・祝日休み）  
 ※介護予防事業のお問い合わせ 千歳市保健福祉部高齢者支援課 電話 24-0294