

介護予防教室 参加者募集のお知らせ
どなたでも簡単にに取り組める運動等をご紹介します教室です。
市民の皆さんの参加をお待ちしています。

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19日	5月17日	6月21日	7月19日	8月23日	9月20日
				10月18日	11月22日	12月13日	1月24日	2月21日	3月14日
	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
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12日	5月10日	6月14日	7月12日	8月9日	9月13日
				10月11日	11月15日	12月6日	1月17日	2月14日	3月7日
	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17日	5月15日	6月19日	7月17日	8月21日	9月11日
				10月16日	11月13日	12月18日	1月15日	2月12日	3月12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10日	5月8日	6月12日	7月10日	8月7日	9月4日
				10月9日	11月6日	12月4日	1月8日	2月5日	3月5日
	花園コミュニティセンター (花園4丁目2番5号)	30名	水	4月18日	5月16日	6月13日	7月11日	8月8日	9月12日
				10月10日	11月14日	12月12日	1月16日	2月13日	3月13日
	おさつタウンセンター (北陽3丁目4番4号)	30名	木	4月26日	5月24日	6月28日	7月26日	8月30日	9月27日
				10月25日	11月29日	12月20日	1月31日	2月28日	3月28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) ※4月のみ木曜日開催	30名	金	※ 4月5日(木)	5月18日	6月15日	7月20日	8月31日	9月21日
				10月19日	11月16日	12月21日	1月18日	2月15日	3月15日
	総合福祉センター (東雲町2丁目34番地)	30名	月	4月16日	5月14日	6月11日	7月9日	8月6日	9月10日
				10月15日	11月12日	12月10日	1月7日	2月4日	3月18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24日	5月22日	6月26日	7月24日	8月28日	9月25日
				10月23日	11月27日	12月11日	1月22日	2月26日	3月26日

2 ノルディックウォーキング講習会

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
ノルディックウォーキング用のポールは、介護予防センターの物を借りることができます(無料)。

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できる講習会です。
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
ダイナックスアリーナ（スポーツセンター）	30名	火	5月29日
富丘コミュニティセンター	30名	水	7月25日
泉沢向陽台コミュニティセンター	30名	土	10月13日



②体力アップコース（13：30～15：30）

全8回のノルディックウォーキングを通して、その技術と体力の向上を目指す講習会です。
そのため、原則8回すべてに参加できる方としています。
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			
花園コミュニティセンター (花園4丁目2番5号)	20名	木	5月17日	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
鉄東コミュニティセンター (青葉5丁目8番2号)	20名	水	8月22日	8月29日	9月5日	9月12日
			9月19日	9月26日	10月3日	10月10日

問合せ・申込先 千歳市介護予防センター 電話：23-0012 FAX：23-0022
申 込 期 間 3月12日（月）から 受付時間 8：45～17：15(土日・祝日休み)