

千歳市地域包括支援センター・千歳市介護予防センターのご案内

千歳市地域包括支援センター「きずな」は

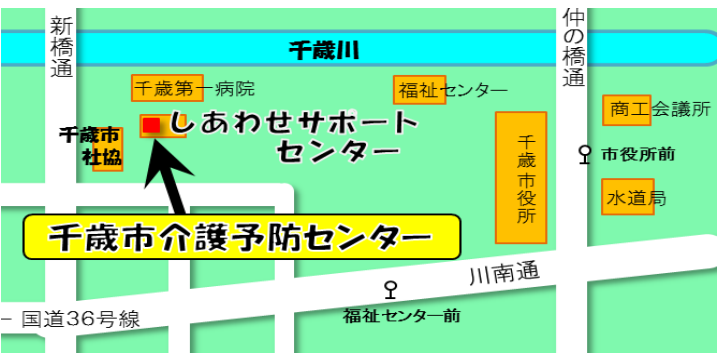
高齢者に関する介護や困りごとなどの身近な相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等がいます。高齢者等の総合相談、虐待や成年後見の対応、要支援者に対する介護予防ケアマネジメントなどを総合的に行っています。
お住まいの近くの地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。



センター名・住所	電話番号	担当地域
西区地域包括支援センター 新富1丁目3番5号 (新富ほっとす内)	42-3131	北栄、新富、信濃、富士、北信濃、自由ヶ丘、北斗、上長都、桜木
東区地域包括支援センター 流通3丁目3番地の16 (祝梅ほっとす内)	40-6516	青葉丘、青葉、住吉、東郊、日の出丘、柏台、美々、駒里、祝梅、根志越、中央、泉郷、幌加、協和、新川、東丘、稲穂、梅ヶ丘、弥生、寿、豊里、日の出、旭ヶ丘、流通、幸福、柏台南、清流、
北区地域包括支援センター 北光2丁目1番1号 (市立千歳市民病院内)	25-8180	富丘、北信濃（あずさ5丁目隣）、上長都（みどり台北2丁目隣）、都、長都、釜加、高台、花園、末広、北光、北陽、長都駅前、あずさ、勇舞、みどり台北、みどり台南
南区地域包括支援センター 大和4丁目2番1号 (特別養護老人ホーム やまとの里内)	22-5188	本町、東雲町、朝日町、清水町、幸町、千代田町、栄町、錦町、春日町、緑町、大和、桂木、真町、平和、藤の沢、蘭越、水明郷、西森、紋別、幌美内、奥潭、モラップ、支寒内、美笛、真々地、支笏湖温泉、新星
向陽台区地域包括支援センター 若草4丁目13番地の1 (向陽台支所内)	48-2848	泉沢、若草、白樺、里美、文京、柏陽、福住

千歳市介護予防センターは

高齢者が住み慣れた地域でいきいきと元気に暮らせるよう、介護予防教室の開催や出前講座による介護予防の普及啓発、高齢者が主体となり継続して介護予防に取り組む地域づくり（介護予防サロンなど）を支援しています。



【すこやかボランティア募集！！】

介護予防教室、ノルディックウォーキング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。
※上記ボランティアに参加された65歳以上の方にはボランティアポイントが付与されます。

～平成2019年度の予定～

- ノルディックウォーキング・・・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3回開催します。（いずれも13：00～17：00）

第1回（ダイナックスアリーナ）	第2回（総合福祉センター）	第3回（総合福祉センター）
5月20日(月)、22日(水)	7月29日(月)、30日(火)	9月30日(月)、10月1日(火)

- 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。

- いきいき百歳体操実践者表彰（9月）・・・いきいき百歳体操の実践者に対して表彰を行います。
 - いきいき百歳体操交流会（10月）・・・いきいき百歳体操を実践している方の交流事業を開催します。
 - 「介護の日」講演会（11月）・・・介護について理解を深める講演会を開催します。
- ※詳細な日程は、千歳市社会福祉協議会ホームページ、広報ちとせ等でお知らせします。
上記内容の問い合わせ・申込みについては、介護予防センター（23-0012）にご連絡ください。