

介護予防教室 参加者募集のお知らせ

どなたでも簡単に組みあが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。



- ～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）

区域	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18日	5月16日	6月20日	7月18日	8月22日	9月12日
				10月17日	11月21日	12月19日	1月16日	2月20日	3月19日
東 区	北新コミュニティセンター (新宮2丁目1番21号)	30名	水	4月10日	5月8日	6月12日	7月10日	8月7日	9月11日
				10月9日	11月13日	12月11日	1月8日	2月12日	3月11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11日	5月9日	6月13日	7月11日	8月8日	9月5日
				10月10日	11月14日	12月12日	1月9日	2月13日	3月12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16日	5月21日	6月18日	7月16日	8月20日	9月17日
				10月15日	11月19日	12月17日	1月21日	2月18日	3月17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9日	5月14日	6月11日	7月9日	8月6日	9月10日
				10月8日	11月12日	12月10日	1月14日	2月4日	3月10日
北 区	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17日	5月15日	6月19日	7月24日	8月21日	9月18日
				10月16日	11月20日	12月18日	1月15日	2月19日	3月18日
南 区	おさつタウンセンター (北陽3丁目4番4号)	30名	木	4月25日	5月23日	6月27日	7月25日	8月29日	9月26日
				10月24日	11月28日	12月26日	1月23日	2月27日	3月26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5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13日	1月10日	2月14日	3月13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15日	5月13日	6月10日	7月8日	8月5日	9月9日
				10月7日	11月11日	12月9日	1月20日	2月17日	3月23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23日	5月28日	6月25日	7月23日	8月27日	9月24日
				10月29日	11月26日	12月24日	1月28日	2月25日	3月24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（体力アップコースⅠは不要）、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

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
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	時間
北新コミュニティセンター	30名	土	5月25日	9:30～11:30
祝梅コミュニティセンター	30名	水	9月4日	13:30～15:30

②体力アップコースⅠ ～ちとせウォーキングマップをあるこう～（9：30～11：30）

ちとせウォーキングマップのコース（3～5km）を歩き、ノルディックウォーキングの魅力を感じていただく講習会です。
雨天時は延期し順延日に開催します。
ちとせウォーキングマップは、総合福祉センター1階受付及び介護予防センターにて配布しています。

集合場所	定員	曜日	開催日	順延日	コースの概要
ダイナックスアリーナ (スポーツセンター) 駐車場	20名	土	7月20日	7月27日	おはよう散歩道（青葉公園コース）の3km、5kmコースを体力に合わせてウォーキングします。
北桜コミュニティセンター 駐車場	20名	金	9月20日	9月27日	ホテルの散歩道（北斗～桜木コース）4.6kmをウォーキングします

③体力アップコースⅡ ～楽しく運動して、脳と体を活性化する講習会～（13：30～15：30）

全8回の講習会を通して、その技術と体力・認知機能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ようにしています。
天気が良い日は、屋外を1km～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9日	5月16日	5月23日	5月30日
			6月6日	6月13日	6月20日	10月3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11日(月)から 受付時間 8：45～17：15(土日・祝日休み)