

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
1	本町青葉クラブ (本町自治会老人クラブ)	本町自治会館 本町3丁目21	年数十回 不定期 サロンの内容によって時間は 異なります	高齢者(60歳以上) 老人クラブ会員	食事会・研修旅行 忘年会・ストレッチ・健康体操 パークゴルフ・カラオケ ちぎり絵など
2	しののめふれあいサロン (東雲4・5丁目町内会)	東雲町連合会館 朝日町7丁目22	年2回 6・10月 11:30~13:30	高齢者 町内会員	食事会
3	ままちふれあいサロン (真々地自治会)	真々地会館 真々地1丁目7-7	年4回 6・8・10・1月 10:00~12:00	町内会員	介護予防体操・茶話会
4	木曜サロン (朝日町西自治会)	朝日町西自治会館 朝日町3丁目13	毎月第1・第3木曜日 13:00~15:00	高齢者	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操 茶話会・カラオケ
5	バーベキューパーティ (清水町6丁目町内会)	清水町スポーツ広場 清水町6丁目	12:00~13:30	町内会員	介護予防体操
6	錦生クラブ (錦町4丁目老人クラブ)	錦町寿の家町内会館 錦町3丁目7-1	第1土曜日 11:00~15:00 第3土曜日 13:00~15:00	高齢者 老人クラブ会員	第1土曜日 誕生会 第3土曜日 茶話会・食事会 年1回2泊の旅行あり、希望者のみ
7	栄町西区町内会	栄町西区町内会館 栄町1丁目20-10	年2回 9・2月 12:00~14:00	高齢者	食事会・演芸・カラオケなど
8	栄町老人クラブ (栄町西町内会)	栄町西区町内会館 栄町1丁目20-10	年6回不定期 12:00~14:00	高齢者	食事会500円/1回(食事代のみ) 町内公園清掃 5月~10月 例会・誕生会(2ヶ月に1回)
9	やまとサロン(うたごえ喫茶) (やまとの杜団地自治会)	やまとの杜団地集会所 大和4丁目1-25	年2回 6・11月 13:30~15:30 (令和3年は年末まで中止)	高齢者 子育て中の親子	茶話会・歌を歌う アコーディオンの伴奏により全員 で歌う うたごえ喫茶の他にも新年会・敬老会 クリスマス会など行っている

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
10	春日町3丁目 あったかサロン・夕方サロン	サーム春日集会所 春日町3丁目2-1	月1回 木曜日 (第3木曜日) あったかサロン(年12回) 12:30~14:00 夕方サロン(年4回) 18:00~20:00(5.8.12.2月)	町内会員	茶話会・食事会・麻雀 (夕方サロン) アルコールを含むサロン 500円/1回
11	桂木蘭越白寿会 (桂木・蘭越老人クラブ)	桂木町内会館 桂木4丁目6-2	第1・第3火曜日 10:00~12:00 第2・第4火曜日 不定期	老人クラブ会員	カラオケ 介護予防体操
12	桂木ふれあい健康麻雀サロン (桂木5・6丁目町内会)	桂木町内会館 桂木4丁目6-2	第3木曜日 10:00~15:00	高齢者 (新星・桂木1~6丁目参加可能)	麻雀 昼食代300円/1回 参加賞代200円/500円
13	支笏湖畔クラブ (老人クラブ)	支笏湖市民センター 支笏湖温泉3番地	①第1木曜日 13:00~14:00 ②第3木曜日 13:00~14:00	老人クラブ会員	①定例会・茶話会 ②ふまねっと
14	千歳認知症の人と共にあゆむ会	福祉センター3階 東雲町2丁目34 他公共施設	第3木曜日 13:30~15:30	はまなすの会員 認知症に関心のある方	認知症に関する相談 情報交換・勉強会・交流 年会費1,500円
15	介護予防サロン (千歳市介護予防センター)	各町内会館 コミュニティセンター など	各町内会により異なる	65歳以上の市民	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
16	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	福祉センター4階	月1回 9:45~11:30	65歳以上の市民	介護予防体操 脳活性化トレーニング ノルディックウォーキング 口腔機能向上の講話と実習 栄養改善講話・調理教室
17	認知症予防サロン 「すっきりクリア」 (クリアコート千歳)	クリアコート千歳 桂木1丁目5-7	毎月第1金曜日 13:00~14:30	認知症予防に興味のある方	ふまねっと・予防に関する講話 作品作り・調理など 作品作りは材料費負担あり

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
18	介護予防サロン「なでしこ会」 (大和1丁目町内会)	市立千歳公民館 真町176-3	毎月第1・第3木曜日 10:00~12:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 ノルディックウォーキング
19	介護予防サロン (大和3丁目町内会)	大和3丁目町内会館 大和3丁目6-24	毎週月曜日 10:00~12:00 月曜日が祝日の時は休み	高齢者	介護予防体操・茶話会 ノルディックウォーキング
20	ボランティアセンター ランチデー (千歳市社会福祉協議会)	千歳市社会福祉協議会 東雲町1丁目11	年3回	登録ボランティア 市民	お弁当を食べながら交流する場を 企画
21	和美会(老人クラブ) (緑町2丁目町内会)	みどり団地集会所 緑町2丁目7	第1・第3水曜日 13:00~14:00	老人クラブ会員	いきいき百歳体操百歳体操 かみかみ百歳体操・脳トレ
22	いぶすき茶屋 (千歳市社会福祉協議会)	5月~10月 いぶすき公園 大和4丁目3 11月~4月 ラッキー千歳錦町店2F	毎月第2水曜日 10:00~11:30	どなたでも	握力測定・健康相談 脳トレなど
23	大人の折り紙サロン (千歳市社会福祉協議会)	千歳市社会福祉協議会 2階会議室2.3 東雲町1丁目11	基本毎月第4金曜日 1部 10:00~11:30 2部 13:00~14:30	どなたでも 各回定員10名 (先着順) ※事前申込み必要 申込先:社協 ☎0123-27-2525	皆でたのしく折り紙に取り組む事で 指先の運動、脳トレによる介護予防 効果を目指します。 【持ち物】お好きな折り紙約30枚 程度 スティックのり、はさみ
24	大人の「かんたん」 切り絵サロン (千歳市社会福祉協議会)	千歳市社会福祉協議会 2階会議室2.3 東雲町1丁目11	基本毎月第3月曜日 1部 10:00~11:30 2部 13:00~14:30	どなたでも 定員10名 (先着順) ※事前申込み必要 申込先:社協 ☎0123-27-2525	皆でたのしく切り絵に取り組む事で 指先の運動、脳トレによる介護予防 効果を目指します。 【持ち物】デザインカッター カッター版、スティックのり ホチキス、はさみ