

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「北区」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	いきいき百歳体操サロン (静和町内会)	静和町内会館 北光1丁目2番	毎週金曜日 13:30~15:00	60歳以上の高齢者	ノルディックウォーキング
2	介護予防サロン (ひばりヶ丘町内会)	ひばりヶ丘町内会館 北光4丁目1-2	毎週火曜・金曜日 10:00~11:00	高齢者	介護予防体操 茶話会 ノルディックウォーキング
3	ひばりヶ丘扇寿クラブ (老人クラブ)	ひばりヶ丘町内会館 北光4丁目1-2	第1・第2・第3水曜日 月3回 13:00~15:00	老人クラブ会員	介護予防体操・茶話会 ふまねっと・カラオケ 会費2,500円/年
4	老人クラブ七曜会 (おさつ団地町内会)	おさつタウンセンター 北陽3丁目4-4	毎週土曜日 9:30~12:00	町内会員 老人クラブ会員	いきいき百歳体操・ゲーム・茶話会 カラオケ・パークゴルフ
5	介護予防サロン (おさつ団地町内会)	おさつタウンセンター 北陽3丁目4-4	毎週土曜日 9:30~10:15	高齢者(65歳以上) 町内会員	介護予防体操・クラブ体操 介護予防体操のあと11:30まで 歌・茶話会など行っている
6	いきいき百歳体操教室サロン (富丘1丁目南町内会)	富丘コミュニティセンター 富丘4丁目12-16	第1・第3水曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操・茶話会
7	富丘クラブ (富丘2丁目町内会老人クラブ)	富丘コミュニティセンター 富丘4丁目12-16	毎週水曜日 (午前) 10:00~12:00 (午後) 13:00~15:30	老人クラブ会員 (60歳以上)	介護予防体操・茶話会・親睦会 ふまねっと・パークゴルフ 日帰り温泉旅行・出前講座・カラオケ 交通安全運動該当啓発・手芸同好会 遊び会(麻雀・トランプ) 年会費2,000円 親睦会費1,000/1回×5回(年) 手芸同好会 一部自己負担
8	富丘3丁目北熟年会 ふれあいサロン (富丘3丁目北老人クラブ)	富丘3丁目北町内会館 富丘3丁目14	年5回不定期・水曜日 10:00~14:00	老人クラブ会員	茶話会・食事会

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「北区」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
9	いきいき百歳体操 かみかみ体操 (富丘3丁目北町内会)	富丘3丁目北町内会館 富丘3丁目14	毎週金曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操・茶話会
10	ふれあいサロン (富丘4丁目東町内会)	富丘集会所 富丘4丁目12-13	毎週火曜日 10:00~12:00 9月 介護予防教室	65歳以上の高齢者 町内会員	介護予防体操・茶話会 3ヶ月に1回茶話会・ゲーム 年1回9月介護予防教室・食事会
11	いきいきサロン (富丘西町内会)	富丘集会所 富丘4丁目12-13	毎週月曜日 10:00~12:00	高齢者	ノルディックウォーキング 脳トレ・介護予防体操・茶話会
12	末広東町内会元気クラブ (末広東町内会老人クラブ)	末広東町内会館 末広2丁目10-1	第1・第3日曜日 10:00~12:00	町内会員65歳以上 老人クラブ会員	介護予防体操・茶話会・ふまねっと ノルディックウォーキング
13	介護予防健康サロン (高台町内会)	高台町内会館 高台3丁目2-15	毎週火曜日 13:30~15:30	高齢者	介護予防体操・茶話会 ふまねっと ノルディックウォーキング
14	ふれあいサロン 千歳市長都老人クラブ (長都町内会)	北コミュニティセンター 長都362-3	毎月15日・30日 9:00~15:00 ※冬期間は10日・20日 30日に月3回実施	高齢者	介護予防体操・茶話会 食事会・ゲーム大会 花見 温泉旅行(日帰り、2泊など) 年会費3,000円/人
15	ゆうまいふれあいサロン (ゆうまい町内会)	ゆうまいホール 勇舞4丁目11-6	令和3年度は9月のみ 10:00~12:00	65歳以上の 町内会員	ノルディックウォーキング 体操・ミニ運動会
16	市民健康講座 (千歳市民病院)	千歳市民病院内 北光2丁目1-1	月1回 不定期 13:00~14:00	市民	医師・医療関係者からの医療情報の提供 開催日等は、「広報ちとせ」に掲載
17	介護予防サロン (長都駅前町内会)	長都駅前町内会館 長都駅前3丁目1-4	毎週火曜日 10:00~12:00	高齢者	介護予防体操・西川体操・脳トレ

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「北区」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
通いの場(サロン)	18	げんき茶屋 (スーパーアークス長都店)	千歳市勇舞8丁目1-1	毎月第4火曜日 10:00~11:30 令和3年10月、11月のみ25日	どなたでも	管理栄養士による栄養相談・よろず相談、介護予防・健康料理資料等配布