

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「向陽台区」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)	1	若草介護予防サロン (若草町内会)	若草町内会館 若草3丁目2-7	①毎週火曜日 14:00～15:00 ②第1金曜日 ③第4日曜日 13:00～15:00	高齢者 町内会員	①介護予防体操 いきいき・かみかみ百歳体操 ②歌声喫茶 ③映画鑑賞 歌声喫茶100円(お茶・菓子代)
	2	明日への幸せ ふれあいサロン白樺 (白樺町内会)	白樺町内会館 白樺3丁目7-15	第1月曜日※8・1月を除く 10:00～12:00	高齢者	茶話会・市出前講座
	3	白樺美寿々会例会 (老人クラブ)	白樺町内会館 白樺3丁目7-15	第3月曜日は食事会 13:00～15:00 毎週金曜日は麻雀	老人クラブ会員	麻雀・食事会 麻雀 1,000円/年 食事会 300円/1回
	4	しらかばいきいきクラブ	白樺町内会館 白樺3丁目7-15	毎週水曜日 10:00～11:50	高齢者	いきいき百歳体操 脳トレ
	5	里美町内会介護予防サロン	里美町内会館 里美4丁目3-10	毎週金曜日 13:30～終了時間はその時によって変わる	高齢者 町内会員	介護予防体操 茶話会
	6	里美シニアクラブ (老人クラブ)	里美町内会館 里美4丁目3-10	第3日曜日 13:00～15:30	老人クラブ会員	食事会他 1月新年会、4月総会
	7	介護予防サロン (福住町内会)	福住町内会館 福住3丁目6	①毎週火曜日 夏:9:00～10:00 冬:9:30～10:30 ②毎週金曜日 13:00～16:00	高齢者	①ノルディックウォーキング ②介護予防体操
	8	文京1丁目シニアクラブ悠悠会 (老人クラブ)	ウィング13集会室 文京1丁目2-3	①毎週月曜・木曜日 10:00～11:00 ②毎月第1・第3火曜日 13:30～15:30	老人クラブ会員で ウォーキングサー クル入会者	①ウォーキング 年2回春と秋に遠足を実施 ②介護予防体操・ふまねっと
	9	ぶんぶん健康サロン (文京町内会)	文京町内会館 文京5丁目4-1	毎週月曜日 13:00～15:00	高齢者(文京3～ 6丁目在住の方) 町内会福祉部員	介護予防体操・茶話会 ふまねっと・食事会
	10	柏陽町内会ふれあいサロン	柏陽町内会館 柏陽2丁目2-3	年7回・毎月20日 (3・5・6・8・10・11・12月) 10:00～13:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 食事会・折り紙・物作り 出前講座など

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「向陽台区」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)	11	介護予防サロン (柏陽町内会)	柏陽町内会館 柏陽2丁目2-3	毎週火曜日 10:00~12:00	高齢者	いきいき百歳体操
	12	北海道千歳リハビリテーション 大学健康増進教室	北海道千歳リハビリテー ション大学内3階 里美2丁目10	年3クール 1クール:月1回×3ヶ月 17:00~19:00	高齢者	介護予防体操・脳トレ
	13	あったかカフェ (向陽台コミュニティセンター)	向陽台コミュニティセンター 里美2丁目9-2	①第3金曜日 13:00~15:00 ②第4金曜日 13:00~15:00	どなたでも	①歌声サロン ②折り紙サロン 料金100円
	14	ちょこっと茶屋向陽台 (コープさっぽろ向陽台店駐車場)	コープさっぽろ向陽台店 千歳市白樺2丁目3	5月~10月(毎月第2木曜日) 午前10時~11:30 (雨天第4木曜日)	どなたでも	握力測定・健康相談 脳トレクイズ・簡単お料理レシピ等 資料配布