

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 |

通いの場(サロン)

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 |

通いの場(サロン)

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3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 |

通いの場(サロン)