

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「東区」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 青葉2丁目柏会 (青葉2丁目町内会)	青葉2丁目町内会館 青葉2丁目8-13	毎週月曜日 10:00~12:00	高齢者	介護予防体操・茶話会
2	いきいきサロン幸寿会 (青葉5丁目町内会)	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8-2	①毎週水曜・金曜日 13:00~15:00 ②第2土曜日(老人会) 13:00~16:00	町内会員60歳以上 (青葉5丁目以外 の方も参加可能)	①介護予防体操 ノルディックウォーキング ②茶話会・食事会
3	青葉6丁目きらく会 いきいき百歳体操 (老人クラブ)	青葉6丁目町内会館 青葉6丁目11-3	①不定期で開催 10:30~11:30 ②第1・3水曜日 10:30~11:30	老人クラブ会員 町内会員	①パークゴルフ・誕生会・茶話会 ボギークラブなど ②介護予防体操
4	ふれあいせいりゅう (清流町内会)	清流町内会館 清流2丁目4-1	奇数月の第2日曜日 13:30~15:30 年6回	町内会員・高齢者	茶話会・体操・脳トレ クイズ・百人一首・折り紙など
5	清流親和会 (清流町内会老人クラブ)	清流町内会館 清流2丁目4-1	カラオケは第2第4日曜日 11:00~15:00 誕生会 月1回 茶話会 2ヶ月に1回	老人クラブ会員	カラオケ・誕生会・茶話会
6	町内会ふれあいサロン (住吉2丁目町内会)	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8-2	年8回程度 不定期 7月~12月・1月・3月 13:00~15:00	町内会員	介護予防体操・茶話会・食事会 健康講座・パークゴルフ・カラオケ カーリンコン・ストレッチなど
7	住吉北睦会 (住吉北町内会老人クラブ)	住吉北町内会館 住吉3丁目6-3	第1・第3日曜日 13:00~15:00 年2回(2月・11月)	高齢者	茶話会・誕生会 室内スポーツ
8	いきいきクラブ (住吉北町内会)	住吉北町内会館 住吉3丁目6-3	毎週金曜日 13:30~15:00	町内会員	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操・脳トレ
9	介護予防サロン茶話会 (住吉4丁目町内会)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	毎週火曜日 (第1火曜日と祝日は除く) 13:00~16:00	高齢者 福祉委員 町内会役員	介護予防体操 脳トレ・茶話会・カラオケなど 食事会(年1回)
10	住吉福寿会 (住吉4丁目老人クラブ)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	年5~6回(第1火曜日) 12:00~14:00	老人クラブ会員	食事会・茶話会 年2回旅行あり(希望者)
11	えんがわ (東郊町内会)	東郊町内会館 東郊1丁目5-9	毎週水曜・土曜日 10:00~12:00 月2回講師を招き500円/回で 絵手紙をやっています	高齢者 町内会員 子育て中の親子	介護予防体操 ふまねっと・絵手紙

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「東区」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
12	笑顔の集ういきいきサロン (豊里町内会)	豊里町内会館 豊里4丁目4-8	毎週金曜日 10:00~11:00	高齢者 町内会以外の方も 参加可能	ふまねっと いきいき百歳体操
13	いきいき百歳体操 (あけぼの団地町内会)	あけぼの団地町内会館 日の出3丁目8	毎週月曜日 10:00~11:15	高齢者 町内会員	茶話会・いきいき百歳体操
14	日の出北ふれあいサロン (日の出北町内会)	メムシ公園パークゴルフ場 根志越2120番地	年5回 5、6、7、8、9月 午前2時間	高齢者 町内会員	パークゴルフ
15	町内会ふれあいサロン (日の出東町内会)	日の出東町内会館 日の出5丁目6	①毎月第4水曜日10:00~15:00 ②第2・第4金曜日 19:00~21:00 ③2月・6月 10:00~15:00 不定期各月1回	町内会員	①茶話会・食事会 ②カラオケ ③麻雀・囲碁・将棋
16	ふれあいサロン会 (日の出南町内会)	日の出南町内会館 日の出4丁目5	年6回不定期 2ヶ月に1度を目安 10:00~12:00	町内会員 子育て中の親子	茶話会・食事会・ゲーム カラオケ・フラワーアレンジメント 5月~10月パークゴルフ大会(6回) 5月~10月ラジオ体操実施
17	若葉はまなす会 (若葉団地町内会老人クラブ)	若葉会館 梅ヶ丘2丁目9	①11月~翌年4月毎週月曜日10時~12時 (1月・2月休み) ②11月~翌年4月毎週月曜日13時~15時 (1月・2月休み) ③5月~10月毎週水曜日9時30分~(18H) ④5月~10月毎週金曜日10時~12時 11月~4月毎週水・金曜日10時~12時	若葉はまなす会員	①健康体操 ②カラオケ ③パークゴルフ ④卓球
18	広域サロン雀の会 (寿、弥生、旭ヶ丘、梅ヶ丘1 丁目町内会)	祝梅コミュニティセンター 弥生2丁目7-10	毎週 土曜日 9:00~13:00	高齢者	麻雀 会場費 200円/1回
19	弥生ふれあいサロン (弥生町内会)	弥生町内会館 弥生2丁目7-2	年3回不定期 (6月・11月・1月) 10:00~12:30	高齢者	介護予防体操・ふまねっと・茶話会 (参加費100円)
20	旭ヶ丘ふれあいサロン (旭ヶ丘町内会)	旭ヶ丘町内会館 旭ヶ丘3丁目8-1	毎週 木曜日:10:00~11:00 日曜日:13:00~14:00	町内会員	介護予防体操・茶話会・食事会
21	寿サロン (寿町内会)	寿町内会館 寿1丁目7-7	毎月 第3木曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操・茶話会

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「東区」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
22	新川老人クラブ集会 (新川連合会)	新川連合会館 新川225-1	毎月 11日 定例会 9:30～14:00	高齢者	介護予防体操 茶話会・食事会 年2回道路の缶拾い
23	泉郷老人クラブ (泉郷連合会)	泉郷公民館 泉郷289-17	毎月10日・25日 10:00～14:30	老人クラブ会員	茶話会・食事会・パークゴルフ ボーリング・スロットボールなど
24	協和みのりクラブ (協和連合会老人クラブ)	千歳公民館協和分館 協和842-6	月1回 毎月15日 9:30～14:00	高齢者	茶話会・食事会・ゲームなど 年会費1,000円 年2回道路の缶拾い
25	東丘白樺会 (東丘連合会)	寿の家東丘会館 東丘1363-2	毎月1日 10:00～14:00	高齢者	介護予防体操・茶話会・食事会 脳トレ
26	カラオケ&カフェ夢	店舗 寿2丁目10-8	平日・土曜日 (日曜・祝日は休み) 11:00～15:00	どなたでも	食事付カラオケ 歌い放題 1,200円
27	稲穂町内会いきいき百歳体操 サロン『歩む会』	稲穂町内会館 稲穂1丁目7-19	毎週水・金曜日 9:30～11:00 認知症予防講座を年に1～3回 不定期で実施	高齢者・町内会員	水曜日:かみかみ百歳体操・脳トレ いきいき百歳体操 金曜日:ノルディックウォーキング
28	稲穂寿会 (老人クラブ)	稲穂町内会館 稲穂1丁目7-19	毎月第2・第3木曜日 10:30～12:00	老人クラブ会員	ふまねっと・スロットボール 【その他の活動】 ゲーム大会・日帰り温泉・忘新年会 カラオケ同好会:4月～3月(毎週火曜日) パークゴルフ同好会:4月下旬～10月
29	北星病院 健康教室	北星病院通所リハビリ センター 清流5丁目4	毎月第4木曜日 月1回 13:00～14:00	どなたでも	介護予防体操 理学療法士による各種講話や体操
30	ちょこっと茶屋 (社会福祉協議会)	コープさっぽろパセオ すみよし店 (イートインスペース) 住吉4丁目14-11	毎月第1木曜日 10:00～11:30	どなたでも	握力測定・健康相談・脳トレクイズ 健康に関する講話など
31	弥生平成会 (弥生町内会老人クラブ)	弥生町内会館 弥生2丁目7-2	毎月第2土曜日 12:00～14:00	弥生平成会会員	茶話会・軽食・カラオケ・飲酒 年2回の温泉日帰り旅行 月2回のパークゴルフなど カラオケ愛好会(毎週木曜日)

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「東区」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)	32	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	祝梅コミュニティセンター 弥生2丁目7番10号	10:00~11:00 1時間 令和5年度の予定 4/11・5/16・6/13・7/11・8/8・9/12 10/10・11/14・12/12・1/16・2/13 3/12	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
	33	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8番2号	10:00~11:00 1時間 令和5年度の予定 4/13・5/11・6/8・7/13・8/3・9/7 10/12・11/9・12/7・1/11・2/8・3/14	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等