

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「西区」 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	介護予防サロンいきいき百歳体操 (北斗2丁目自治会)	北斗2丁目自治会館 北斗2丁目14	毎週木曜日 13:30~14:30	町内会員高齢者	介護予防体操
2	北斗2丁目寿楽会 (老人クラブ)	北斗2丁目自治会館 北斗2丁目14	年4~5回 不定期 12:00~13:00	老人クラブ会員	食事会・ゲームなど
3	北斗3丁目サロン会 ①介護予防体操 ②ふまねっと ③サロン独自	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	毎週月曜日 10:00~11:30 第2日曜日 11:00~12:00 年2回 不定期 10:00~14:00	町内会員 老人クラブ 万年青会 町内女性部と共催	いきいき百歳体操 ふまねっと 茶話会・オセロゲームなど (無料)
4	北斗3丁目万年青会 (北斗3丁目老人クラブ)	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	①毎月第2日曜日 11:00~14:00 ②毎月第2・第4月曜日 13:30から16:00 ③第2・第4水曜日(4月~10月) 9:00~12:00	万年青会員	①予防体操・ふまねっと ②カラオケ ③パークゴルフ 第2日曜日の翌日に町内会と近郊の ゴミ拾い
5	いきいきサロン (北斗北町内会)	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	毎週日曜日 10:00~11:00	町内会員	介護予防体操 月1回茶話会(不定期)
6	ふれあいサークルあじさい (北斗北町内会)	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	毎週月曜日 10:00~14:00	女性町内会員	手芸
7	北斗長寿クラブ(老人クラブ) 北斗西町内会	北斗西町内会館 北斗4丁目10-13	毎月第3日曜日 11:00~13:00	老人クラブ会員	介護予防体操・ふまねっと・茶話会 食事会(食事代600円)
8	北斗南楽しむ会(老人クラブ) 北斗南町内会	北斗南町内会館 北斗1丁目8-1	毎月第1・第3木曜日 10:00~14:00	老人クラブ会員	茶話会 コーヒー、お茶、菓子提供 持ち込み自由、時間内で出入り自由
9	子育て支援「遊ひろば」 (第7地区民生委員児童委員協 議会)	ほくおう児童館 北斗5丁目6-10	毎月第3水曜日 10:30~11:30	子育て中の親子	お話会他

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「西区」 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	歌声サロン自由ヶ丘 (自由ヶ丘町内会)	自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11	第2・第4月曜日 (12月は第2月曜日) 13:30~15:30	高齢者 独居者 介護者	童謡・唱歌・脳トレ ナツメロをアカペラで楽しむ会
11	桜寿会 (自由ヶ丘町内会老人クラブ)	自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11 北桜コミュニティーセンター 北斗5丁目6-12	毎週火曜日10:00~12:00 毎週木曜日10:00~12:00 毎週土曜日10:00~12:00 毎月第3日曜日 5月~10月 全6回	老人クラブ会員	卓球クラブ カラオケ 歩こう会(夏)・室内体操(冬) 例会(昼食会・ふまねっと他体操) パークゴルフ大会 他忘年会・新年会
12	いきいき百歳体操 (桜木町内会)	桜木町内会館 桜木1丁目7	毎月第2・第4木曜日 13:00~15:00	高齢者 町内会員	介護予防体操 出前講座
13	①介護予防サロン会 (北栄南町内会)	北栄南町内会館 北栄1丁目24-4	毎週火曜日 8月は3回で他月は4回 10:00~11:00	65歳以上高齢者	介護予防体操
	②ふれあいサロン (北栄南町内会)		年1回(11月) 11:00~13:00	65歳以上高齢者	出前講座・ゲーム・歌声喫茶 ビンゴ大会(無料)
	③カラオケ会 (北栄南町内会・老人クラブ)		毎週木曜日 13:00~15:00	65歳以上高齢者	カラオケ・茶話会(無料)
	④ヨガサロン (北栄南町内会)		毎週水曜日 13:00~14:00	町内会員	
14	北栄東カラオケサロン いきいき百歳体操 (北栄東町内会)	北栄東町内会館 北栄2丁目11	毎週火曜日・水曜日 10:00~12:00 13:00~15:00 毎週木曜日(町内会員のみ) 13:00~15:00 毎週月曜日 13:30~15:00	町内会員他	カラオケ 有線放送代として1,000円/月 (町内会員以外) いきいき百歳体操
15	カラオケ愛唱会 (新富東町内会)	新富東町内会館 新富2丁目2	毎週金曜日 13:00~15:00	町内会員	カラオケ・茶話会
16	いきいきサロン (新富東町内会)	新富東町内会館 新富2丁目2	毎週火曜日 10:00~11:30 毎月最終水曜日 11:00~12:00	高齢者	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「西区」 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
17	福祉サロン会 (新富西町内会)	新富西町内会館 新富1丁目23	年2回 5月 11:00~13:30 10月 13:00~15:30 9月は敬老会 11:00~13:30	60歳以上町内会員	茶話会・食事会・講演会 ビデオ鑑賞・ゲーム・手話など
18	新富西共生クラブ介護予防サロン (新富西町内会老人会)	新富西町内会館 新富1丁目23	①第2土曜日11:00~13:00 ②第4日曜日11:00~13:00	老人会会員	①健康体操・お誕生会・ゲームなど ②介護予防体操
19	ふれあいサロン (新富北町内会)	新富北町内会館 新富3丁目14	年6回 4・5・7・8・10・2月 13:30~15:00	高齢者	茶話会
20	新富北寿楽会定例会 (新富北町内会老人クラブ)	新富北町内会館 新富3丁目14	年8回 不定期 4.5.7.8.10.11.2.3月実施 金曜日 10:00~13:00	老人クラブ会員	介護予防体操 茶話会・食事会・ふまねっと 脳トレ
21	信濃1丁目女性部サロン	信濃連合町内会館 信濃2丁目18-5	年2回 6月・8月 11:30~13:30	町内会女性	茶話会 (町内会女性部の活動として実施)
22	いきいきサロン (富士町内会)	富士町内会館 富士4丁目7-8	毎月第3日曜日 10:00~14:00	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 食事代 300円/1回
23	おたのしみサロン (信濃3丁目町内会)	信濃連合町内会館 信濃2丁目18-5	5月~10月まで毎週金曜日 午前2時間 5月~10月以外は不定期で実施 年30回程度実施	町内会員	花壇の手入れ・パークゴルフ 麻雀 麻雀とパークゴルフは不定期で実施
24	ホームサロン陽だまり (信濃4丁目町内会)	サロン代表者自宅 信濃4丁目11-14	4月~11月 毎月第2木曜日 10:00~15:00	高齢者 町内会員	茶話会(昼食は各自で用意) 情報交換 参加費 100円/1回
25	子育てサロン「ばるーん」 (第6民生委員児童委員)	しなの児童館 富士2丁目3-4	毎月第3金曜日 10:30~11:30	0歳から就学前 までの親子	あそび、お話、絵本、体操など
26	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	北新コミュニティセンター 新富2丁目1番21号	10:00~11:00 1時間 令和5年度の予定 4/5・5/10・6/7・7/5・8/2・9/6 10/4・11/1・12/6・1/10・2/7 3/6	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
27	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	北桜コミュニティセンター 北斗5丁目6番12号	10:00~11:00 1時間 令和5年度の予定 4/20・5/18・6/15・7/20・8/17 9/14・10/19・11/16・12/14 1/18・2/15・3/21	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

通いの場(サロン)