

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10号	毎週金曜日 13:30~15:00	60歳以上の高齢者	介護予防体操・茶話会 ウォーキング・ゲームなど
2	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	毎月第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・ふまねっと・茶話会 カラオケ 会費2,500円/年
3	介護予防サロン 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	毎月第2・第4金曜日 9:30~11:30	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 かみかみ百歳体操・カラオケ
4	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
5	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 交通安全運動街頭啓発・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
6	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5~6回不定期	老人クラブ会員	茶話会・食事会・パークゴルフ
7	いきいき百歳体操 (富丘3丁目南町内会)	富丘集会所 富丘4丁目12-13	毎週金曜日 10:00~12:00	町内会員	介護予防体操・茶話会
8	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 9:30~11:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 DVDによる脳トレ
9	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	毎週水曜日 10:00~11:00 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
10	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

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「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)	11 介護予防サロン (末広中区町内会)	末広中区町内会館 末広4丁目5-10	毎月第1・第3・第5金曜日 13:00~14:00~14:30 毎月第2・第4金曜日 13:00~14:30	町内会員 老人クラブ会員	活動内容は同じ 介護予防体操・茶話会・カラオケ ゲーム出前講座
	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 介護予防サロン花園 (花園町内会)	花園町内会館 花園4丁目1-10	毎月第2・第4木曜日 10:00~12:00	高齢者(65歳以上)	介護予防体操・茶話会・食事会 ノルディックウォーキング・笑いヨガ 脳トレ・歌声(茶話会・食事会は 年2~3回 一部有料)
	14 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 13:30~15:00	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
	15 町内茶話会・晩酌会 (東高台町内会)	町内会内のプレハブ 高台6丁目	毎週木曜日 14:00~16:00 毎月第1日曜日 16:00~20:00	町内会女性部 町内会員(男性)	茶話会 晩酌会 飲み物は各自持ち込み
	16 ふれあいサロン 千歳市長都老人クラブ (中長都連合会・釜加連合会)	北コミュニティセンター 釜加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	茶話会・食事会・ゲーム大会 ラジオ体操・ゲーム 年会費3,000円/人
	17 長都長寿会 (老人クラブ)	長都公民館 長都239-6	毎月7日・17日・25日の3回例会 9:00~12:00 6月10月は資源回収活動	老人クラブ会員	介護予防体操・茶話会
	18 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	年4回6・9・11・2月 10:00~11:00	65歳以上の 町内会員	ノルディックウォーキング 体操・ストレッチ体操・折り紙教室 ぼっちゃ
	19 あずさ介護予防サロン (あずさ町内会)	あずさ町内会館 あずさ3丁目9-15	毎週水曜日 10:00~11:15	町内会員 老人クラブ会員	介護予防体操・ふまねっと・茶話会 ノルディックウォーキング 茶話会のときのみ300円

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
20	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
21	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 10:00~11:30	高齢者	介護予防体操・西川体操・脳トレ
22	げんき茶屋 (ちとせモール)	千歳市勇舞8丁目1-1	基本毎月15日 15日が祝・土日の場合はその前後 10:00~11:30	どなたでも	よろず相談、介護予防・健康に関するミニ講話、握力測定、血圧測定など
23	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	富丘コミュニティセンター 富丘4丁目12番16号	10:00~11:00 1時間 令和5年度の予定 4/4・5/9・6/6・7/4・8/1・9/5 10/3・11/7・12/5・1/9・2/6 3/5	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
24	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	花園コミュニティセンター 花園5丁目2番5号	10:00~11:00 1時間 令和5年度の予定 4/19・5/17・6/21・7/19・8/23 9/20・10/18・11/15・12/20 1/17・2/21・3/13	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)