

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
末広	1	末広東町内会元気クラブ (末広東老人クラブ)	末広東町内会館 末広2丁目10-1	毎月第1・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 脳トレ・ゲームなど
	2	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	毎週金曜日 13:00~14:00	町内会員 老人クラブ会員	介護予防体操・茶話会・ゲームなど
	3	いこいの会 (末広西町内会)	末広会館 末広8丁目6-5	毎月第4木曜日 13:00~15:00	60歳以上 町内会員 老人クラブ会員	茶話会
花園	4	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・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)
	5	子育てサロン とことこ (第2地区民生委員児童委員)	花園コミュニティー センター 花園4丁目2-5	毎月第3木曜日 10:00~11:30	0歳から就学前の 幼児と親	親子と遊ぶ・育児相談
	6	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4丁目2-5	10:00~11:00 1時間 令和6年度の予定 4/17・5/15・6/19・7/17・8/21 9/18・10/16・11/20・12/18 1/15・2/19・3/19	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
高台	7	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
	8	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	茶話会 晩酌会 飲み物は各自持ち込み
富丘	9	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・3水曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操

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
富丘	10	富丘クラブ (富丘2丁目老人クラブ)	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) お楽しみ昼食会500円×2回 手芸同好会 一部自己負担
	11	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12-16	10:00~11:00 1時間 令和6年度の予定 4/9・5/7・6/4・7/2・8/6・9/3 10/1・11/5・12/3・1/7・2/4 3/4	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
	12	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
	13	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
	14	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
	15	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
あずさ	16	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
北光	17	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・麻雀など

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
北光	18	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
	19	ひばりヶ丘扇寿クラブ (ひばりヶ丘老人クラブ)	ひばりヶ丘町内会館 北光4丁目1-2	毎週水曜日 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・トランプ・ゲーム・脳トレ 花札など 会費2,500円/年
北陽	20	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・4金曜日 13:00~15:00	60歳以上町内会員 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
	21	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	おさつタウンセンター 北陽3丁目4-4	10:00~11:00 1時間 令和6年度の予定 4/25・5/30・6/27・7/25・8/29 10/24・11/28・12/26・1/23 2/27・3/27	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
長都駅前	22	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
勇舞	23	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 10:00~12:00	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 出前講座・配食サービス試食会
	24	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日 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
みどり台北	25	①交流会 (みどり台北町内会) ②卓球サークル (みどり台北町内会)	みどり台北町内会館 みどり台北4丁目2-1	①毎月第1・3木曜日 10:00~13:00 ②毎週火曜日 10:00~13:00	60歳以上 町内会員 町内会員	① 介護予防体操・茶話会・食事会 ② 卓球

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
釜加	26	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 9:00~11:30 12:00~14:00	65歳以上	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
長都	27	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月と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
	28	勾玉づくり	千歳市埋蔵文化財センター 長都42-1	月1回 (開催していない月もあり) 13:00~15:00 参加費無料	どなたでも	事前予約必要 毎回16名まで抽選 連絡先 0123-24-4210