

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
北栄	1	①介護予防サロン (北栄南町内会) ②ふれあいサロン (北栄南町内会) ③カラオケ会 (北栄南町内会) ④ヨガサロン (北栄南町内会) ⑤リバイバルダンス	北栄南町内会館 北栄1丁目24-4	① 毎週火曜日 8月は3回で他月は4回 10:00~11:00 ② 年1回(11月) 11:00~13:00 ③ 毎週木曜日 13:00~15:00 ④ 毎週水曜日 13:00~14:00 ⑤ 毎週金曜日 13:00~15:00	65歳以上高齢者 65歳以上高齢者 65歳以上高齢者 町内会員 町内会員	① 介護予防体操 ② 出前講座・ゲーム・歌声喫茶 ビンゴ大会(無料) ③ カラオケ・茶話会(無料) ④ ヨガ ⑤ DVDによる健康体操
	2	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	①毎週火曜日・水曜日 10:00~12:00 13:00~15:00 ①毎週木曜日(町内会員のみ) 13:00~15:00 ②毎週月曜日 13:30~15:00	町内会員他	①カラオケ 有線放送代として1,000円/月 (町内会員以外) ②いきいき百歳体操
	3	千歳認知症の人と共にあゆむ会	北ガス文化ホール 北栄2丁目2 他公共施設	毎月第3木曜日 13:30~15:30	あゆむ会の会員 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
新富	4	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 10:00~13:00	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 昔あそびなど
	5	新富西共生クラブ介護予防サロン (新富西老人クラブ)	新富西町内会館 新富1丁目23	①毎月第2土曜日 11:00~13:00 ②毎月第4日曜日 11:00~13:00	65歳以上の 町内会員	介護予防体操・茶話会
	6	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

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
新富	7	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	高齢者	介護予防体操 茶話会
	8	北栄団地16号棟自治会サロン (北栄団地16号棟自治会)	北栄団地自治会集会所 新富2丁目	毎週火曜日 13:00~15:00	70歳以上の高齢者	手芸全般、カラオケ
	9	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7年度の予定 4/2・5/7・6/11・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
	10	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 11:00~12:00	75歳以上の町内 会員	百歳体操後ふれあいサロン実施 茶話会
	11	新富北寿楽会定例会 (新富北老人クラブ)	新富北町内会館 新富3丁目14	年8回程度 実施日は不定期	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
信濃	12	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	町内会員	花壇の手入れ パークゴルフは不定期で実施 花遊び
	13	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
富士	14	子育てサロン「ばるーん」 (第6地区民生委員児童委員)	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、 祖父母、妊婦等	遊び、絵本等 各種行事など
北斗	15	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14-5	毎週木曜日 13:00~14:30	町内高齢者	介護予防体操
	16	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14-5	年4~5回 不定期 11:00~12:00	老人クラブ会員	ふまねっと・食事会・茶話会など

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
北 斗	17	北斗3丁目百歳体操会	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	①毎週月曜日 10:00～11:30 ②月1回 11:00～12:00	65歳以上 町内会員 老人クラブ 万年青会	①いきいき百歳体操 ②ふまねっと いきいきクラブ体操
	18	北斗3丁目万年青会 (老人クラブ)	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	①毎週月曜日 10:00～11:30 ②毎月第2・第4木曜日 13:00～15:00 ③月2回不定期(5月～10月) 8:30～11:00	万年青会員	①予防体操 ②カラオケ ③パークゴルフ
	19	北斗長寿クラブ 北斗西老人クラブ	北斗西町内会館 北斗4丁目10-13	毎月第3日曜日 11:00～14:00	65歳以上の老人 クラブ会員	介護予防体操・ふまねっと・茶話会 食事会、物づくり(折り紙くす玉等) 年会費2,000円
	20	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	就学前児童	お話会・絵本読み聞かせ他
	21	絵手紙の会 ルピナス	北桜コミュニティーセンター 北斗5丁目6-12	毎月第2木曜日 10:00～11:30	絵手紙に興味の ある方は誰でも	道具は自前 200円/1回
	22	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	北桜コミュニティーセンター 北斗5丁目6-12	10:00～11:00 1時間 令和7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・3/12	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
	23	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)
	24	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

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
自由ヶ丘	25	桜寿会 (自由ヶ丘町内老人クラブ)	①北桜コミュニティー センター 北斗5丁目6-12	①毎週火曜日13:00～15:00	老人クラブ会員 町内60歳以上	①卓球クラブ
			②自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11	②毎週土曜日10:00～11:00		②室内体操・ふまねっと(11月～3月)
			③自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11	③毎月第2・4土曜日 13:00～17:00		②歩こう会(4月～10月)
桜木	27	ログハウスゆうゆう	④すこやか公園パーク ゴルフ場	④月2回 4月～10月	どなたでも	③麻雀クラブ
			桜木町内会館 桜木1丁目7	毎週木曜日 13:00～15:00		④パークゴルフ
			ログハウスゆうゆう 桜木3丁目1-3	年10回程度 10:00～13:00		介護予防体操・茶話会・物作り
						介護予防体操・茶話会 市の出前講座など