

## 通いの場（サロン）【北区圏域】

掲載地域: 末広、花園、高台、富丘、あずさ、北光、北陽、長都駅前、勇舞、みどり台北、釜加、長都

### 末広

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 末広東町内会元気クラブ (末広東老人クラブ)	介護予防体操・茶話会 ふまねっと・脳トレ・ ノルディックウォー キング	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	65歳以上町内 会員 老人クラブ会員
② 末広中区サロン (末広中区町内会)	介護予防体操・茶話会 脳トレ・ゲーム	末広中区町内会館 (末広4丁目5-10)	毎週木曜日	10:00 ~11:30	どなたでも
③ いこいの会 (末広西町内会)	茶話会・トランプ	末広会館 (末広8丁目6-5)	毎月第4 木曜日	13:00 ~15:00	どなたでも

### 花園

サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
① 介護予防サロン花園 (花園町内会)	介護予防体操・茶話会・ 食事会・ノルディック ウォーキング・千歳出前 講座	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	65歳以上の 町内会員
② 子育てサロンとことこ (第2地区民生児童委員)	子育て支援・遊び	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	子育て中の親子
③ 花園寿和会 (老人クラブ)	茶話会・食事会・カラオケ ・パークゴルフ ※年会費 2,400円	花園町内会館 (花園4丁目1-10)	毎月第2・4 日曜日	10:00 ~13:00	60歳以上の 町内会員
④ 介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	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	花園コミュニティー センター (花園4丁目2-5)	年間の計画日	受付9:30~ 10:00 ~11:00	高齢者/ 千歳市民 ※要事前予約

## 高台

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	介護予防健康サロン (高台町内会・和楽会)	介護予防体操・ふまね っと・脳トレ・ノル ディックウォーキング	高台町内会館 (高台3丁目2-15)	毎週火曜日	13:30 ~15:00	どなたでも
②	町内茶話会 (東高台町内会)	茶話会	町内会内のプレハブ (高台6丁目)	毎月第2 木曜日	13:00 ~16:00	町内会員
	町内晩酌会 (東高台町内会)	晩酌会・飲み物は各自 持ち込み		毎月第1 日曜日	16:00 ~20:00	

## 富丘

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	いきいき百歳体操教室 (富丘1丁目南町内会)	介護予防体操	富丘コミュニティ センター (富丘4丁目12-16)	毎月第1・3 水曜日	10:00 ~11:30	65歳以上 どなたでも・ 町内会員
②	富丘クラブ (富丘2丁目老人クラブ)	介護予防体操・ふまね と・懇親会・食事会・パ ークゴルフ・カローリン グ・カラオケ・日帰り温 泉旅行・出前講座・手芸 同好会・交通安全学童見 守り隊・遊び会(麻雀・ トランプ) 年会費2,000円 親睦会費1,000/5回 お楽しみ昼食会500円× 2回	①富丘コミュニティ センター (富丘4丁目12-16)	毎週水曜日	10:00 ~15:30	60歳以上 老人クラブ会員
			②富丘連合町内会 集会所 (富丘4丁目12-14) (カラオケ)	月1回	13:00 ~15:30	
③	介護予防教室 (千歳市介護予防センター)	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	富丘コミュニティ センター (富丘4丁目12-16)	年間の計画日	受付9:30~ 10:00 ~11:00	高齢者 千歳市民 ※要事前予約

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
④	いきいき百歳体操 かみかみ体操 (富丘3丁目北町内会)	介護予防体操・茶話会・ DVDによる脳トレ	富丘3丁目北 町内会館 (富丘3丁目14)	毎週木曜日	9:30 ~11:00	町内会員
⑤	いきいき百歳体操 (富丘3丁目南町内会)	介護予防体操・茶話会	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
⑥	ふれあいサロン (富丘4丁目東町内会)	介護予防体操	富丘集会所 (富丘4丁目12-13)	毎週水曜日	10:00 ~12:00	どなたでも
⑦	いきいきサロン (富丘西町内会)	脳トレ・介護予防体操・ 茶話会	富丘集会所 (富丘4丁目12-13)	毎週月曜日	10:00 ~11:30	65歳以上の 町内会員

## あずさ

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	あずさ介護予防サロン (あずさ町内会・あず さ倶楽部)	介護予防体操・ふまね ねっと・茶話会・食事会 食事代 100円	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

## 北光

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	市民健康講座 (千歳市民病院)	医師・医療関係者から の医療情報の提供	千歳市民病院内 (北光2丁目1-1)	月1回 不定期	13:00 ~14:00	千歳市民
②	ひばりヶ丘扇寿クラブ (ひばりヶ丘老人クラブ)	介護予防体操・ふま ねっと・茶話会・食事 会・カラオケ・トラン プ・ゲーム・脳トレ・ 花札・モルックなど ※年会費 2,500円	ひばりヶ丘町内会館 (北光4丁目1-2)	毎週火曜日 (1・2月 は休み)	13:00 ~15:00	老人クラブ会員

## 北陽

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	介護予防サロン おさつ団地七曜会 (おさつ団地町内会)	介護予防体操・茶話会・ 食事会・カラオケ・ スロットゲーム ※年会費 1,000円	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	9:30 ~12:00	60歳以上の 町内会員
②	介護予防教室 (千歳市介護予防 センター)	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	おさつタウンセンター (北陽3丁目4-4)	年間の計画日	受付9:30~ 10:00 ~11:00	高齢者/ 千歳市民 ※要事前予約

## 長都駅前

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	介護予防サロン (長都駅前町内会)	介護予防体操・西川体操 脳トレ	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

## 勇舞

	サロン名	サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	ゆうまいふれあいサロン (ゆうまい町内会)	介護予防体操・茶話会・ 配食サービス試食会・ 脳トレ・モルック・ ビンゴ	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
②	げんき茶屋 (千歳市社会福祉協議会)	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	ちとせモール (勇舞8丁目1-1)	基本偶数月 の15日 祝土日の場 合前日	10:00 ~11:30	どなたでも

## みどり台北

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	交流会 (みどり台北町内会)	介護予防体操・茶話会・ 食事会	みどり台北町内会館 (みどり台北4丁目 2-1)	毎月第1・3 木曜日	10:00 ~13:00	60歳以上の 町内会員
②	みどり台北卓球 サークル (みどり台北町内会)	卓球 ※町内会非会員月300円	みどり台北町内会館 (みどり台北4丁目 2-1)	毎週火曜日	10:00 ~13:00	高校生以上 どなたでも

## 釜加

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	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)	介護予防体操・茶話会・ 食事会・ラジオ体操・ ゲーム・交通事故講習 会 ※年会費 3,000円	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歳以上の 町内会員 老人クラブ会員

## 長都

サロン名		サロン内容	活動場所	開催日	開催時間	参加対象者
①	長都長寿会 (老人クラブ)	介護予防体操・茶話会	長都公民館 (長都239-3)	毎月7日・ 17日・25日 の3回例会	9:00 ~12:00	65歳以上の 会員
②	勾玉づくり	事前予約必要 毎回20名まで抽選 参加無料	千歳市埋蔵文化財 センター (長都42-1)	月1回	13:00 ~15:00	どなたでも