

通いの場（サロン）【西区圏域】

掲載地域：北栄、新富、信濃、富士、北斗、自由ヶ丘、桜木

北栄

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 （北栄南町内会）	介護予防体操	北栄南町内会館 （北栄1丁目24-4）	毎週火曜日	10:00 ～11:00	65歳以上 どなたでも
② ふれあいサロン （北栄南町内会）	出前講座・ゲーム・ 歌声喫茶・ビンゴ大会		年1回	11:00 ～13:00	
③ カラオケ会 （北栄南町内会）	カラオケ・茶話会		毎週木曜日	13:00 ～15:00	
④ ヨガサロン （北栄南町内会）	ヨガ		毎週水曜日	13:00 ～14:00	町内会員
⑤ リバイバルダンス （北栄南町内会）	DVDによる健康体操		毎週金曜日	13:00 ～15:00	
⑥ 卓球 （北栄南町内会）	卓球		毎週金曜日	13:00 ～15:00	
⑦ 北栄東カラオケサロン （町内会員他通いの場）	カラオケ ※有線放送代 1,000円 ※町内会員 500円	北栄東町内会館 （北栄2丁目11）	毎週火・木曜日	13:00 ～15:00	町内会員他
			毎週水曜日	10:00 ～12:00	
⑧ 介護予防サロン いきいき百歳体操 （北栄東町内会）	介護予防体操・脳トレ・ ノルディックウォーキン グ・カラオケ・百歳音頭	北栄東町内会館 （北栄2丁目11）	毎週月曜日	13:30 ～15:00	65歳以上 どなたでも
⑨ 千歳認知症の人と共 にあゆむ会	認知症に関する相談 情報交換・勉強会・交流 ※年会費有	北ガス文化ホール 他公共施設	毎月第3 木曜日	13:30 ～15:00	あゆむ会の会 員、認知症に 関心のある方

新富

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 福祉サロン会 (新富西町内会)	茶話会・食事会・脳トレ・レクリエーション・手話・DVD鑑賞 など	新富西町内会館 (新富1丁目23)	年2回	10:00 ~13:00	町内会員・老人 クラブ会員
② 新富西共生クラブ 介護予防サロン (新富西老人クラブ)	介護予防体操・茶話会	新富西町内会館 (新富1丁目23)	毎月 第2土曜日 第4日曜日	11:00 ~13:00	65歳以上の 町内会員
③ カラオケ愛国会 (新富東町内会)	カラオケ・茶話会	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
④ いきいきサロン (新富東町内会)	介護予防体操	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
⑤ 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	北新コミュニティ センター	年間の計画日	10:00 ~11:00	高齢者/ 千歳市民 ※要事前予約
⑥ ふれあいサロン (新富北町内会)	介護予防体操・茶話会・ 脳トレ	新富北町内会館 (新富3丁目14)	年6回	10:00 ~12:00	65歳以上の 町内会員

信濃

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 おたのしみサロン (信濃3丁目町内会)	①花壇設置・手入れ	信濃連合町内会館 (信濃2丁目18-5)	①毎週金曜日	①10:00 ~11:30	町内会員
	②習字教室		②毎月1回	②13:30 ~15:00	
② 幸齢者の集い (信濃4丁目町内会)	食事会	信濃連合町内会館 (信濃2丁目18-5)	年1回	11:00 ~13:00	70歳以上の 町内会員

富士

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 子育てサロン 「バルーン」 (第6地区民生児童委員)	遊び・絵本の読み聞かせ 各種行事	しなの児童館 (富士2丁目3-4)	毎月第3金	10:30 ~11:30	0歳から就学前 の親子、祖父母 妊婦

北斗

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 (北斗南町内会)	介護予防体操・茶話会	町内会館 (北斗1-8-1)	毎月月曜日 (月2回)	9:30 ~10:30	どなたでも
②	介護予防体操いきいき 百歳体操 (北斗2丁目自治会)	介護予防体操	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	60歳以上の 町内会員
③	ふれあいサロン (北斗南町内会)	茶話会	町内会館 (北斗1丁目19-3)	年4回	11:00 ~11:00	町内会員
④	北斗3丁目百歳体操	介護予防体操・ふまネット 脳トレ・ノルディック ウォーキング	北斗3丁目町内会館 (北斗3丁目5)	毎週月曜日	10:00 ~11:30	65歳以上の 町内会員
⑤	北斗3丁目万年青会 (万年青会)	①介護予防(ノルディック ウォーキング含む)	北斗3丁目町内会館 (北斗3丁目5)	①毎週月曜日	①10:00 ~11:30	万年青会員
		②カラオケ		②毎月第2,4 曜日	②13:00 ~15:00	
		③パークゴルフ		③月2回 不定期	③8:30 ~11:00	
		④月例会・誕生会 (食事・カラオケ・ビンゴ)		④毎月第2、 又は第3日曜日	④11:00 ~14:00	
		⑤環境整備 (会館・花壇の整備) ※年会費 2,400円		⑤④の活動 週の火曜日	⑤10:00 ~11:00	
⑥	北斗長寿クラブ (北斗西老人クラブ)	介護予防体操・ふまねっと ・食事会・茶話会・小物 づくり など ※年会費 2,000円	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歳以上どなたでも 町内会員
⑦	子育て支援「遊ひろば」 (第7地区民生児童委員)	子どもとの遊び	ほくおう児童館 (北斗5丁目6-10)	毎月第3水 曜日	10:00 ~11:30	子育て中の親子 就学前児童
⑧	絵手紙の会 ルピナス	絵手紙の作成 ※会館使用料等200円	北桜コミュニティ センター (北斗5丁目6-12)	毎月第1金 曜日	10:00 ~11:30	絵手紙に興味の ある方ならどな たでも

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
⑨ 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 や生活に役立つミニ講話 など	北桜コミュニティセンター (北斗5丁目6-12)	年間の計画日	10:00 ～11:00	65歳以上の 千歳市民 ※要事前予約
⑩ いきいきサロン (北斗北町内会)	介護予防体操・茶話会	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
⑪ ふれあいサークル あじさい (北斗北町内会)	手芸	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

自由ヶ丘

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 桜寿会 自由ヶ丘町内会 老人クラブ	①卓球クラブ	①北桜コミュニティ センター	毎週火曜日	①13:00 ～15:00	老人クラブ会員 60歳以上 町内会員
	②室内体操・ふまねっと	②自由ヶ丘町内 会館	毎週土曜日	②10:00 ～11:00	
	③麻雀クラブ	③自由ヶ丘町内 会館	第2・第4 土曜日	③13:00 ～17:00	
	④パークゴルフ	④すこやか公園	月2回 4月～10月		

桜木

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 (桜木町内会)	介護予防体操・ふまネット 茶話会・脳トレ・物づくり 折り紙	桜木町内会館 (桜木1丁目7)	毎週木曜日	13:00 ～15:00	どなたでも
② ログハウスゆうゆう (ログハウスゆうゆうの会)	介護予防体操・茶話会 市の出前講座など ※利用料 100円	ログハウスゆうゆう (桜木3丁目1-3)	月1回程度	10:00 ～13:00	どなたでも