

平成23年度



すこやかトレーニング教室日程表 無料



いつまでも健康・元気アップ!

ご参加お待ちしております

5月～9月分

<p>すこやかトレーニング</p> <p>回数：7回コース 内容：体力測定・転ばないための筋力アップ 講師：理学療法士 定員：30名</p>	<p>椅子に座ってできる リズム体操</p> <p>回数：10回コース 内容：音楽にのって楽しい体操 講師：運動指導員 定員：30名</p> 	<p>お口の健康教室</p> <p>回数：1回コース 内容：食べ物をよく噛んで、ずっと飲みこめる口の手入れ 講師：歯科衛生士 定員：30名</p>	<p>いきいき栄養教室</p> <p>回数：1回コース 内容：頭の働きをよくし、骨を丈夫にする栄養の話や調理実習 講師：栄養士 定員：30名</p> 
<p>なんでも健康相談 内容：心や体、介護や生活の相談。なんでも!</p>			

富丘コミュニティセンター (富丘4丁目12番16号)

教室	日程 (月日)							時間
トレーニング	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	10:00~11:30
お口の健康教室	6/29							10:00~11:30
なんでも健康相談	6/8	7/6	8/3	9/7	10月以降 月1回開催予定		13:30~15:00	

北桜コミュニティセンター (北斗5丁目6番12号)

教室	日程 (月日)							時間
トレーニング	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	10:00~11:30
お口の健康教室	7/1							10:00~11:30
なんでも健康相談	6/7	7/5	8/2	9/6	10月以降 月1回開催予定		13:30~15:00	

総合福祉センター (東雲町2丁目34番)

教室	日程 (月日)							時間
トレーニング	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	10:00~11:30
お口の健康教室	9/14							10:00~11:30

中心街コミュニティセンター (幸町4丁目)

教室	日程 (月日)										時間
リズム体操	5/13	5/20	5/27	6/3	6/17	6/24	7/1	7/15	7/22	7/29	13:30~15:00
なんでも健康相談	6/10	7/8	8/5	9/2	10月以降 月1回開催予定					13:30~15:00	

北新コミュニティセンター (新富2丁目1番21号)

教室	日程 (月日)										時間
リズム体操	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	10:00~11:30
トレーニング	9月30日~11月18日 7回開催予定 お楽しみに!										
お口の健康教室	11月開催予定 お楽しみに!										

泉沢向陽台コミュニティセンター（里美2丁目9番2号）

教室	日程(月日)										時間
トレーニング	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9				13:30~15:00
リズム体操	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20	13:30~15:00
お口の健康教室	9/16										10:00~11:30
なんでも健康相談	6/9	7/7	8/4	9/1	10月以降 月1回開催予定					13:30~15:00	

鉄東コミュニティセンター（青葉5丁目8番2号）

教室	日程(月日)										時間
リズム体操	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19	13:30~15:00
なんでも健康相談	6/9	7/7	8/4	9/1						10:00~11:30	
トレーニング	9月21日~11月2日 7回開催予定 お楽しみに!										
お口の健康教室	11月開催予定 お楽しみに!										

祝梅コミュニティセンター（弥生2丁目7番10号）

教室	日程(月日)										時間
リズム体操	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	13:30~15:00

千歳市民文化センター（北栄2丁目2番11号）

教室	日程(月日)										時間
栄養教室	5/24	脳の働きをよくして認知症にならない栄養の話・調理実習									10:00~13:00

出前講座（町内会でお申し込みください）

講師は専門の理学療法士です！

膝・腰痛予防教室（週1回全4回コース） **転倒予防教室**（1回コース）

ほかに、認知症、尿失禁、脳梗塞などの予防、メニューがいっぱいあります。

詳しいことは、千歳市地域包括支援センターにお問い合わせください。

いつでも
どこでも

無料



やまとの里 いきいきクラブ

申込先: やまとの里在宅介護支援センター(大和4丁目2番1号)

コース	日程	定員	内容	時間
火曜日コース	体力に自信のない方 5月17日(火)~ 全40回	20名	3B体操・口の手入れなど	10:30~11:30
金曜日コース	体力に自信のある方 5月20日(金)~ 全35回	20名	ウォーキング・口の手入れなど	10:30~11:30

やまとの里 いきいき栄養教室

申込先: やまとの里在宅介護支援センター(大和4丁目2番1号)

教室	日程	定員	内容	時間
栄養教室	6/23 7/28 9/29	20名	調理実習	10:00~13:00

問い合わせ・申し込み

千歳市高齢者支援課

24-0294

千歳市地域包括支援センター

42-3131

やまとの里在宅介護支援センター

27-7503