



## 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
なんでも健康相談	10/7	11/4*	12/2	1/6	2/3	3/2		13:30~15:00

\*広報ちとせ9月号のちらしで11/14と記載しておりますが、11/4の間違いでした。訂正しお詫びいたします。

## 泉沢向陽台コミュニティセンター（里美2丁目8番2号）

教室	日程（月日）										時間
リズム体操	12/8	12/15	12/22	1/12	1/19	1/26	2/9	2/16	2/23	3/8	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	10/6	11/10	12/1	1/5	2/2	3/1					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
体力アップ	12/4	12/18	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	10:00~11:30
すこやかトレーニング	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2				10:00~11:30
お口の健康教室	11/9	3/11									10:00~11:30
なんでも健康相談	10/6	11/10	12/1	1/5	2/2	3/1					10:00~11:30

## 農民研修センター（東丘824-12）

教室	日程（月日）							時間	
すこやかトレーニング	11/25	11/30	12/2	12/7	12/9	12/14	12/16		10:00~11:30
お口の健康教室	12/21								10:00~11:30

## 千歳市民文化センター（北栄2丁目7番10号）

教室	日程	定員	内容	時間
栄養教室	11/8	20名	免疫力アップ！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 専門の理学療法士

内容 膝・腰痛予防教室（週1回全4回コース）膝・転倒予防教室（1回コース）  
認知症、尿失禁、寝たきり予防など

問い合わせ 千歳市地域包括支援センター 

いつでも  
どこでも

**無料**

## 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（月日）						定員	内容	時間
栄養教室	9/29	10/27	11/24	12/22	2/23	3/22	20名	調理実習	10:30~13:00

きすな マスコットキャラクター  
「みーまちゃん」と「もーるくん」  
です。よろしくお願いします。

## 申込先

千歳市高齢者支援課

千歳市地域包括支援センター 

やまとの里 在宅介護支援センター

24-0294

42-3131

27-7503

