

# すこやかトレーニング日程表

## いつまでも健康・元気アップ!



ご参加お待ちしております


**無料**  
9月~3月分

### すこやかトレーニング

回数：10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：15名

**椅子に座ってできる  
リズム体操**

回数：5回コース  
内容：音楽にのって楽しいリズム体操  
講師：運動指導員  
定員：15名



### お口の健康教室

回数：2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

### いきいき栄養教室

回数：1回コース  
内容：免疫力をあげる栄養の話と調理実習  
講師：栄養士  
定員：20名

※おおむね65歳以上の千歳市民が対象です ※新規申込者優先

### 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
リズム体操 ①	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8		10:00~11:30
リズム体操 ②	2/14	2/21	2/28	3/7	3/21		10:00~11:30
お口の健康教室	9/6	9/13					10:00~11:30

### 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
すこやかトレーニング	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10:00~11:30
リズム体操	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7						10:00~11:30

### 総合福祉センター（東雲町2丁目34番）

教室	日程(月/日)										時間
すこやかトレーニング	8/20	8/27	9/3	9/10	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	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
すこやかトレーニング	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/16	1/30	2/13	2/27	10:00~11:30
リズム体操	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2						10:00~11:30

### 富丘コミュニティセンター（富丘4丁目12番16号）

	(9月以降に改築予定)										
--	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 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
すこやかトレーニング	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	13:30~15:00
リズム体操	2/12	2/26	3/5	3/12	3/26						10:00~11:30
お口の健康教室	11/14	11/28									10:00~11:30

### 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
すこやかトレーニング	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	10:00~11:30

### 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 ①	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4						10:00~11:30
リズム体操 ②	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5						10:00~11:30
お口の健康教室	10/17	10/24									10:00~11:30

### 花園コミュニティセンター（花園4丁目）

教室	日程(月/日)										時間
すこやかトレーニング	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	10:00~11:30
リズム体操	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						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	10/31	11/7	11/9	11/14	11/21	11/30	12/5	12/7	12/12	12/14	10:00~11:30
お口の健康教室	12/19										10:00~11:30

### 千歳市民文化センター（北栄2丁目2番11号）

教室	日程	定員	内容		時間
栄養教室	10/2	20名	免疫力アップ・調理実習		10:00~13:00

### やまとの里 すこやかトレーニング教室・リズム体操

申込先:やまとの里在宅介護支援センター

教室	日程(月/日)										時間
すこやかトレーニング	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	10:00~11:30
リズム体操	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18						10:00~11:30

### 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

教室	日程(月/日)	定員	内容	時間
火曜日コース 体力に自信のない方	9/4から 全10回	20名	脳のトレーニング	10:30~11:30
	1/15から 全8回	20名	3B体操・口腔ケア	10:30~11:30
金曜日コース 体力に自信のある方	8/3から 全7回	20名	3B体操	10:30~11:30
	12/14 12/21	20名	3B体操で転倒予防	10:30~11:30
	3/22	20名	栄養講座（簡単な調理とお話し）	10:30~12:00

### 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

教室	日程(月/日)					定員	内容	時間
栄養教室	9/27	10/25	11/15	1/24	2/28	20名	調理実習	10:30~12:45

申込先 千歳市高齢者支援課

千歳市西区地域包括支援センター

千歳市東区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

きすな  
きすな

42-3131

40-6511

27-7503

