

介護予防教室 参加者募集のお知らせ

いつまでも健康・元気アップ!

5月~9月分

ご参加お待ちしております

参加費 **無料**



すこやかトレーニング

回数：8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

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：30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すっと飲みこめる口の手入れ
講師：歯科衛生士
定員：30名

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

いきいきクラブ

水曜日コース：20回
金曜日コース：17回
内容：3B体操など
講師：運動指導士など
定員：各コース20名

※おおむね65歳以上の千歳市民が対象です

富丘コミュニティセンター（富丘4丁目12番16号）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)								時間
	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	
すこやかトレーニング①									10:00~11:30
椅子に座ってできるリズム体操	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24				10:00~11:30
お口の健康教室	7/9	7/16							10:00~11:30

花園コミュニティセンター（花園4丁目2番5号）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)								時間
	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	
すこやかトレーニング									10:00~11:30
椅子に座ってできるリズム体操	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18				10:00~11:30

北桜コミュニティセンター（北斗5丁目6番12号）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)								時間
	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	
すこやかトレーニング①									10:00~11:30
椅子に座ってできるリズム体操①	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19				10:00~11:30
お口の健康教室	7/23	7/30							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）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)								時間
	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	
すこやかトレーニング									10:00~11:30
椅子に座ってできるリズム体操①	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13				10:00~11:30

総合福祉センター（東雲町2丁目34番地）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)								時間
	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	
すこやかトレーニング①									10:00~11:30
椅子に座ってできるリズム体操	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30				10:00~11:30

中心街コミュニティセンター（幸町4丁目30番地）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)									時間
	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4		
すこやかトレーニング	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4		10:00~11:30
椅子に座ってできるリズム体操①	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1					10:00~11:30
お口の健康教室	10月に開催予定。									10:00~11:30

泉沢向陽台コミュニティセンター（里美2丁目9番地の2）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)									時間
	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5		
すこやかトレーニング	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5		13:30~15:00
椅子に座ってできるリズム体操①	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11					10:00~11:30
お口の健康教室	6/18	6/25								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）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)									時間
	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30		
すこやかトレーニング	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30		10:00~11:30
椅子に座ってできるリズム体操	1月に開催予定。									10:00~11:30
お口の健康教室	11月に開催予定。									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）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)									時間
	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6		
すこやかトレーニング	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6		10:00~11:30
椅子に座ってできるリズム体操	10月に開催予定。									10:00~11:30

農民研修センター（東丘824番地の121）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程(月/日)									時間
すこやかトレーニング	11月に開催予定。									10:00~11:30
お口の健康教室	12月に開催予定。									10:00~11:30

千歳市民文化センター（北栄2丁目2番11号）

申込先 42-3131、40-6516

教室	日程	定員	内容	時間
栄養教室	6/18	20名	しっかり食べて脳力アップ・調理教室	10:00~13:00

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 申込先 27-7503

教室	日程(月/日)	定員	内容	時間
水曜日コース 体力に自信のない方	5/8から 全20回	20名	3B体操など	10:30~11:30
金曜日コース 体力に自信のある方	5/10から 全17回	20名	3B体操など	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 申込先 27-7503

教室	日程(月/日)				定員	内容	時間
栄養教室	6/27	7/25	8/22	9/26	20名	調理実習	10:30~12:45

申込先 千歳市西区地域包括支援センター-きずな
千歳市東区地域包括支援センター-きずな
やまとの里在宅介護支援センター

42-3131
40-6516
27-7503
24-0294



※介護予防事業のお問い合わせ 千歳市高齢者支援課介護相談・予防係