



**中心街コミュニティセンター（幸町4丁目30番地）**

電話申込先 42-3131・40-6516

教室	日程(月/日)					時間
椅子に座ってできるリズム体操 ②	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	10:00~11:30
お口の健康教室	10/29	11/5				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）**

電話申込先 42-3131・40-6516

教室	日程(月/日)					時間
椅子に座ってできるリズム体操 ②	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	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）**

電話申込先 42-3131・40-6516

教室	日程(月/日)					時間
すこやかトレーニング	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10:00~11:30
椅子に座ってできるリズム体操	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	10:00~11:30
お口の健康教室	11/6	11/13				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）**

電話申込先 42-3131・40-6516

教室	日程(月/日)					時間
椅子に座ってできるリズム体操	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	10:00~11:30

**農民研修センター（東丘824番地の121）**

電話申込先 42-3131・40-6516

教室	日程(月/日)					時間
すこやかトレーニング	11/20	11/22	11/27	11/29	12/4	10:00~11:30
お口の健康教室	12/18					10:00~11:30

**千歳市民文化センター（北栄2丁目2番11号）**

電話申込先 42-3131・40-6516

教室	日程	定員	内容	時間
栄養教室	11/19	20名	免疫力をアップさせる・調理実習	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 電話申込先 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	10/4から 全18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 電話申込先 27-7503

教室	日程(月/日)	定員	内容	時間
栄養教室（総合福祉センター）	10/24 11/28 1/23 2/27	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

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

きずな

きずな

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

