



# 向陽台区 サークル情報



※町内会員、老人クラブ会員など、参加に条件がある場合があります。

## 若草

内容	開催日	時間
太極拳	月曜日	9:00～12:00
コーラス	水曜日	10:30～12:00
絵手紙	第2火曜日	13:00～15:00
カラオケ	木曜日	13:00～17:00
パークゴルフ	4～10月	8:00～17:00
麻雀、囲碁、卓球等		

## 白樺

内容	開催日	時間
カラオケ	月曜日	12:00～
手芸	水曜日	13:00～
草木染め	水曜日	13:00～
麻雀	水曜日	13:00～
パークゴルフ等		

## 里美

内容	開催日	時間
カラオケ同好会	火曜日	13:00～
麻雀同好会	土曜日	13:00～
ふれあいサロン (体操・ゲーム・食事会)		

## 私たちが作りました



若草町内会、白樺町内会、里美町内会、柏陽町内会  
 福住町内会、文京1丁目悠々会、文京町内会、  
 はまなすの会、あったかネット向陽台  
 北海道千歳リハビリテーション大学  
 向陽台区地域包括支援センター  
 生活支援コーディネーター

## 向陽台区 イベント情報



- 5月 桜まつり
- 6月 地域懇談会 ①
- 7月 あったか祭り
- 8月 夏祭り
- 10月 千歳リハ大学園祭
- 10月 地域懇談会 ②
- 11月 文化祭



娯楽・避難所



### ■ 泉沢向陽台コミュニティセンター

住所:千歳市里美2丁目9-2  
 ☎:28-4266 FAX:28-4266  
 ◎相互バス「千歳リハ学院前」から徒歩4分  
 指定緊急避難所・指定避難所

福祉・相談



### ■ 向陽台区地域包括支援センター

住所:千歳市若草4丁目13-1 向陽台支所内  
 ☎:48-2848 FAX:28-3733  
 開設時間:月～金曜日 8:45～17:15  
 ◎相互バス「若草4丁目」から徒歩3分

## ヤマセミねっと 活動中!

高齢の方、障がいのある方、ひとり親世帯、介護、子育て世帯を対象に、暮らしの中の『ちょっと困った』を地域の住民同士で応援するサービスです。

●チケット制 1回250円(30分)※詳細はお問い合わせ下さい。  
 千歳市社会福祉協議会 ☎0123-27-2525



## 柏陽

内容	開催日
ふまねっと運動&映画友の会	第3水曜日・午後
向陽台ファミリークリニック	
医師の講話	春・秋年2回
ふれあいサロン	毎月20日
柏陽食堂	年4回
カラオケ・麻雀・パークゴルフ等	



## 福住

内容	開催日	時間
ノルディックウォーキング		
※夏場は隔週実施	火曜日	9:00～10:00
介護予防サロン (体操・切り絵袋貼り・リース作り・輪投げ・ゲーム等)		



## 文京1丁目

内容	開催日	時間
バーベキューの集い	8月	
パークゴルフ	4～10月	
	土曜日	8:30～
健歩・	4～11月	
ノルディックウォーキング	月・木曜日	10:00～
ふまねっと運動	第1・3火曜日	13:30～
いきいき百歳体操	第1・3火曜日	14:30～



## 文京

内容	開催日	時間
ボーリング	第2水曜日	10:00～
カラオケ	第3木曜日	13:00～
パークゴルフ	木曜日	10:00～
卓球	金曜日	13:30～
ふれあいサロン	5月、11月	



千歳市生活支援体制整備事業

# おさんぽナビ

Navigation

## 泉沢向陽台版



2次元コードを  
読んでアクセス!

### 向陽台区圏域について

向陽台区は、緑に囲まれた景観豊かなまちです。圏域内には市内でも有数の桜並木を有しています。

全7町内会が加入する泉沢向陽台町内会連合と、教育団体や福祉団体等との相互交流も活発で、官・民・学が団結してまちづくりをおこなっています。

向陽台区圏域人口：9,478人

65歳以上人口：2,762人

高齢化率：29.1%(千歳市全域:22.5%)

15歳未満人口：849人

年少人口率：9%

※H30.10.1日現在

※掲載内容は変更される場合があります

発行：社会福祉法人千歳市社会福祉協議会 企画・編集：おさんぽナビ作成チーム デザイン：神田和音  
 2019年4月発行 TEL：0123-27-2525 FAX：0123-27-2528

# 向陽台区サロンマップ

若草、白樺、里美、柏陽、福住、文京のふれあい交流が行われているサロンの情報と場所を紹介しています。

千歳市社会福祉協議会  
☎ 0123-27-2525

**A 向陽台支所**  
あったかカフェ  
① 手作業、おしゃべり  
② 木曜日 10:00 ~ 13:00  
③ 歌声喫茶  
④ 第2金曜日 13:00 ~ 15:00



**B 北海道千歳リハビリテーション大学**  
健康増進教室  
① 体操、脳トレ等  
② 第2・4月曜日 17:30 ~ 19:00  
☎: 28-5331

**1 若草町内会館**  
若草サロン【ひなたぼっこ】  
① 映画鑑賞  
② 第2日曜日 13:00 ~  
③ 歌声喫茶  
④ 第4日曜日 13:00 ~



介護予防サロンでは【いきいき百歳体操】【かみかみ百歳体操】【ノルディックウォーキング】等を行っており、向陽台にお住まいの方はご加入の町内会にかかわらず、どのサロンにも参加できます！  
★お問い合わせは各町内会または千歳市介護予防センター（☎: 23-0012）まで。

**1 若草町内会館**  
介護予防サロン  
① 火・金曜日  
② 14:00 ~

**4 柏陽町内会館**  
柏陽町内会  
① 火曜日  
② 10:00 ~

**6 Wing13 集会室**  
文京1丁目悠悠会  
① 第1・3火曜日  
② 14:30 ~

**2 白樺町内会館**  
しらかばいきいきクラブ  
① 水曜日  
② 10:00 ~

**5 福住町内会館**  
福住町内会  
① 金曜日  
② 13:00 ~

**7 文京町内会館**  
ぶんぶん健康サロン  
① 月曜日  
② 13:00 ~

**3 里美町内会館**  
里美町内会  
① 金曜日  
② 13:30 ~



**アイコンについて**

**\*地図表記\***

- 公園
- スーパー
- コンビニ

**\*サロン表記\***

- ①...内容
- ②...開催日・時間



## C 泉沢向陽台コミュニティセンター

- スポーツ・体操**
- **フィットネスサークル ジョイフル**  
① 火曜日 10:00 ~ 12:00
  - **3B体操**  
① 火曜日 13:00 ~ 14:30
  - **向陽台卓球クラブ**  
① 水・金曜日 10:00 ~ 12:00



- その他**
- **アイヌ刺繍**  
① 月の最終火曜日 13:00 ~ 16:00
  - **向陽台りんりんろうろう（音読会）**  
① 月1回 14:00 ~ 15:00
  - **すみれ文庫（本の貸出・読み聞かせ）**  
① 水曜日 14:00 ~ 16:00



- ゲーム**
- **向陽台囲碁同好会**  
① 日曜日 12:00 ~ 17:00
  - **向陽台白発クラブ（麻雀）**  
① 木曜日 13:00 ~ 16:00
  - **千歳ブリッジクラブ**  
① 土曜日 13:00 ~ 16:00



- 音楽・ダンス**
- **はまなすフォークダンス**  
① 水曜日 13:30 ~ 14:30
  - **コーラスめんどり**  
① 木曜日 10:00 ~
  - **向陽台吟友クラブ（詩吟・吟舞）**  
① 木曜日 19:00 ~ 20:00



★ ほかにも様々な団体があります！お問い合わせは泉沢向陽台コミュニティセンター【0123-28-4266】まで