

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

|     | No. | サロン名                                  | 活動場所                       | 活動日・活動時間   | 参加対象者  | サロン内容   |
|-----|-----|---------------------------------------|----------------------------|--|--|---|
| 栄町  | 1   | 茶話会<br>(栄町東町内会)                       | 栄町東町内会館<br>栄町5丁目5          | 毎月不定期  | 町内会員   | 茶話会・食事会<br>町内会館の清掃の後に実施   |
| 清水町 | 2   | みなカフェ<br>(南区地域包括支援センター)               | 千正寺<br>清水町1丁目14            | 基本毎月第2木曜日<br>(第3木曜日の時もあり)<br><br>午前の部:10:00~12:00<br>午後の部:13:00~15:00                          | どなたでも  | ふまねっと・折り紙<br>認知症予防体操・うたごえ喫茶<br>など<br>パン・おにぎり・野菜の販売あり                              |
| 東雲町 | 3   | ボランティアセンター<br>ランチデー<br>(千歳市社会福祉協議会)   | 千歳市社会福祉協議会<br>東雲町1丁目11     | 年3回  | 千歳ボランティア<br>センター登録<br>ボランティア                                 | ボランティア同士の交流   |
|     | 4   | 介護予防教室<br>(千歳市介護予防センター)<br>東雲町1丁目11番地 | 総合福祉センター<br>東雲町2丁目34番地     | 10:00~11:00 1時間<br>令和6年度の予定<br>4/8・5/20・6/10・7/8・8/5<br>9/9・10/21・11/11・12/9・1/20<br>2/10・3/10 | 65歳以上の<br>千歳市民<br>事前の参加予約が<br>必要<br>介護予防センター<br>0123-23-0012 | いきいき百歳体操・健康や生活<br>に役立つ情報に関するミニ講話等   |
|     | 5   | しののめふれあいサロン<br>(東雲4・5丁目町内会)           | 東雲町連合会館<br>朝日町7丁目22        | 毎月第1・3木曜日<br>第3日曜日<br>12:00~13:00  | 高齢者<br>町内会員  | 介護予防体操<br>資源回収作業。会館掃除   |
| 朝日町 | 6   | 木曜サロン<br>(朝日町西自治会)                    | 朝日町西自治会館<br>朝日町3丁目13       | 毎月第1・3木曜日<br>13:00~15:00   | 町内会員   | 介護予防体操・茶話会・食事会  |
|     | 7   | 会館開放サロン<br>(朝日町東自治会)                  | 朝日町東自治会館<br>朝日町8丁目1206-295 | 日時は不定期   | 町内会員   | 蒸しパン作り<br>フラワーアレンジメント   |
| 錦町  | 8   | 錦生クラブ<br>(錦町4丁目老人クラブ)                 | 錦町寿の家町内会館<br>錦町3丁目7-1      | 不定期土曜日<br>13:30~15:00  | 高齢者<br>老人クラブ会員   | 茶話会<br>年1回日帰り旅行あり、希望者のみ   |
| 春日町 | 9   | 清流会<br>(春日町1・2・3丁目老人会)                | 春日町東町内会館<br>春日町2丁目7-11     | 不定期<br>年2回誕生会<br>年3~4回の例会  | 老人クラブ会員  | 介護予防体操・茶話会・食事会<br>花壇の草刈り・手入れ<br>春日公園の草刈り年5回<br>桂木、緑町内会の老人クラブと<br>5~9月まで月1回のパークゴルフ |

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

|     | No. | サロン名                                  | 活動場所   | 活動日・活動時間  | 参加対象者  | サロン内容  |
|-----|-----|---------------------------------------|--|---|--|--|
| 春日町 | 10  | あったかサロン<br>春日3丁目町内会                   | サーム春日集会所<br>春日町3丁目2-1                              | 毎月第3水曜日<br>あったかサロン(年12回)<br>13:00~15:00   | 町内会員   | 茶話会  |
| 大和  | 11  | 介護予防サロン<br>(大和3丁目町内会)                 | 大和3丁目町内会館<br>大和3丁目6-24                             | 毎週月曜日<br>10:30~12:00<br>月曜日が祝日の時は休み   | 高齢者  | 介護予防体操   |
|     | 12  | やまとサロン うたごえ喫茶<br>(やまとの杜団地自治会)         | やまとの杜団地集会所<br>大和4丁目1-25                            | 年2回 6・10月<br>13:30~15:30  | 高齢者<br>子育て中の親子   | 茶話会・歌を歌う<br>アコーディオンの伴奏により全員<br>で歌う<br>うたごえ喫茶の他にも新年会・敬老会<br>クリスマス会など行っている |
|     | 13  | いぶすき茶屋<br>(いぶすき公園・ラッキー千歳店)            | 5月~10月<br>指宿公園 大和4丁目3<br><br>11月~4月<br>ラッキー千歳錦町店2階 | 5月~10月 毎月第2水曜日<br>10:00~11:30<br><br>11月~4月 毎月第4水曜日<br>10:00~11:30                                  | どなたでも  | 握力測定・健康相談・スマホ相談<br>脳トレなど   |
|     | 14  | 介護予防サロン「なでしこ会」<br>(大和1丁目町内会)          | 市立千歳公民館<br>真町176-3                                 | 毎月第1・3木曜日<br>10:00~12:00  | 町内会員   | 介護予防体操・茶話会<br>ノルディックウォーキング   |
| 真町  | 15  | 介護予防教室<br>(千歳市介護予防センター)<br>東雲町1丁目11番地 | ダイナックスアリーナ<br>(スポーツセンター)<br>真町176番地の2              | 10:00~11:00 1時間<br>令和6年度の予定<br>4/19・5/17・6/28・7/19<br>8/23・9/20・10/18・11/15<br>12/20・1/17・2/21・3/21 | 65歳以上の<br>千歳市民<br>事前の参加予約が<br>必要<br>介護予防センター<br>0123-23-0012 | いきいき百歳体操・健康や生活<br>に役立つ情報に関するミニ講話等  |
| 真々地 | 16  | 月例会・百歳体操<br>(真々地老人クラブ)                | 真々地会館<br>真々地1丁目7-7                                 | 毎月第1・3日曜日<br>10:30~12:00  | 老人クラブ会員  | 介護予防体操・食事会   |
| 桂木  | 17  | 認知症予防サロン<br>「すっきりクリア」<br>(クリアコート千歳)   | クリアコート千歳<br>桂木1丁目5-7                               | 毎月第1金曜日<br>13:00~14:30  | 認知症予防に興味<br>のある方   | ふまねっと・予防に関する講話<br>作品作り・調理など<br>作品作りは材料費負担あり                              |
|     | 18  | 桂木ふれあい健康麻雀サロン<br>(桂木5・6丁目町内会)         | 桂木町内会館<br>桂木4丁目6-2                                 | 毎月第3木曜日<br>10:00~15:00  | 高齢者<br>(新星・桂木1~<br>6丁目参加可能)                                  | 麻雀<br>昼食代300円/1回<br>参加賞代200円/500円  |

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「南区」実施状況一覧

|     | No. | サロン名               | 活動場所                  | 活動日・活動時間               | 参加対象者   | サロン内容 |
|-----|-----|--------------------|-----------------------|------------------------|---------|-------|
| 支笏湖 | 19  | 支笏湖畔クラブ<br>(老人クラブ) | 支笏湖市民センター<br>支笏湖温泉3番地 | 毎月第2木曜日<br>13:00~14:00 | 老人クラブ会員 | ふまねっと |