

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「西区」 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
北 栄	①介護予防サロン会 (北栄南町内会)	北栄南町内会館 北栄1丁目24-4	① 毎週火曜日 8月は3回で他月は4回 10:00~11:00	65歳以上高齢者	① 介護予防体操
	②ふれあいサロン (北栄南町内会)		② 年1回(11月) 11:00~13:00	65歳以上高齢者	② 出前講座・ゲーム・歌声喫茶 ビンゴ大会(無料)
	③カラオケ会 (北栄南町内会)		③ 毎週木曜日 13:00~15:00	65歳以上高齢者	③ カラオケ・茶話会(無料)
	④ヨガサロン (北栄南町内会)		④ 毎週水曜日 13:00~14:00	町内会員	④ ヨガ
	⑤リバイバルダンス		⑤ 毎週金曜日 13:00~15:00	町内会員	⑤ DVDによる健康体操
2	北栄東カラオケサロン いきいき百歳体操 (北栄東町内会)	北栄東町内会館 北栄2丁目11	①毎週火曜日・水曜日 10:00~12:00 13:00~15:00 ①毎週木曜日(町内会員のみ) 13:00~15:00 ②毎週月曜日 13:30~15:00	町内会員他	①カラオケ 有線放送代として1,000円/月 (町内会員以外) ②いきいき百歳体操
3	千歳認知症の人と共にあゆむ会	北ガス文化ホール 北栄2丁目2 他公共施設	毎月第3木曜日 13:30~15:30	あゆむ会の会員 認知症に関心のある方	認知症に関する相談 情報交換・勉強会・交流 年会費1,500円
新 富	福祉サロン会 (新富西町内会)	新富西町内会館 新富1丁目23	年2回 5月 11:00~13:30 11月 13:00~15:30 9月は敬老会で記念品を贈呈	60歳以上町内会員	茶話会・食事会・講演会 ビデオ鑑賞・ゲーム・手話 昔あそびなど
	新富西共生クラブ介護予防サロン (新富西老人クラブ)	新富西町内会館 新富1丁目23	①毎月第2土曜日 11:00~13:00 ②毎月第4日曜日 11:00~13:00	老人クラブ会員	①健康体操・お誕生会・ゲームなど ②介護予防体操
	カラオケ愛唱会 (新富東町内会)	新富東町内会館 新富2丁目2	毎週金曜日 13:00~15:00	町内会員	カラオケ・茶話会

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「西区」 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
新富	7 いきいきサロン (新富東町内会)	新富東町内会館 新富2丁目2	毎週火曜日 10:00~11:30	高齢者	介護予防体操 茶話会
	8 介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	北新コミュニティセンター 新富2丁目1番21号	10:00~11:00 1時間 令和6年度の予定 4/10・5/8・6/5・7/3・8/7・9/4 10/2・11/6・12/4・1/8・2/5 3/5	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
	9 ふれあいサロン (新富北町内会)	新富北町内会館 新富3丁目14	年6回6・8・10・1・2・3月 10:00~12:00	高齢者	百歳体操・茶話会
	10 新富北寿楽会定例会 (新富北老人クラブ)	新富北町内会館 新富3丁目14	年8回 実施日は不定期 4.5.7.8.10.11.2.3月実施 金曜日 10:00~13:00	老人クラブ会員	介護予防体操 茶話会・食事会・ふまねっと 脳トレ
信濃	11 おたのしみサロン (信濃3丁目町内会)	信濃連合町内会館 信濃2丁目18-5	5月~10月まで毎週金曜日 午前2時間 5月~10月以外は不定期で実施	町内会員	花壇の手入れ パークゴルフは不定期で実施 花遊び
	12 ホームサロン陽だまり (信濃4丁目町内会)	サロン代表者自宅 信濃4丁目11-14	4月~11月 毎月第2木曜日 10:00~15:00	高齢者 町内会員	茶話会(昼食は各自で用意) 情報交換 参加費 100円/1回
富士	13 子育てサロン「ばるーん」 (第6地区民生委員児童委員)	しなの児童館 富士2丁目3-4	毎月第3金曜日 10:30~11:30	0歳から就学前 までの親子	あそび、お話、絵本、体操など
	14 いきいきサロン (富士町内会)	富士町内会館 富士4丁目7-8	毎月第3日曜日 10:00~14:00	町内会員	介護予防体操・茶話会 ノルディックウォーキング 食事代 300円/1回
北斗	15 介護予防サロンいきいき百歳 体操 (北斗2丁目自治会)	北斗2丁目自治会館 北斗2丁目14-5	毎週木曜日 13:00~14:40	町内会員 高齢者	介護予防体操
	16 北斗2丁目寿楽会 (老人クラブ)	北斗2丁目自治会館 北斗2丁目14-5	年4~5回 不定期 11:00~12:00	老人クラブ会員	ふまねっと・食事会・茶話会など

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「西区」 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
北斗	北斗3丁目サロン会	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	①毎週月曜日 10:00~11:30 ②不定期 11:00~12:00	町内会員 老人クラブ 万年青会	①いきいき百歳体操 ②ふまねっと
	北斗3丁目万年青会 (北斗3丁目老人クラブ)	北斗3丁目町内会館 北斗3丁目5	①毎週月曜日 10:00~11:30 ②毎月第2・第4木曜日 13:00~15:00 ③月2回不定期(5月~10月) 8:30~11:00	万年青会員	①予防体操 ②カラオケ ③パークゴルフ
	北斗長寿クラブ 北斗西老人クラブ	北斗西町内会館 北斗4丁目10-13	毎月第3日曜日 11:00~13:00	老人クラブ会員	介護予防体操・ふまねっと・茶話会 食事会(食事代600円)
	子育て支援「遊ひろば」 (第7地区民生委員児童委員)	ほくおう児童館 北斗5丁目6-10	毎月第3水曜日 10:00~11:30	子育て中の親子	お話会・絵本読み聞かせ他
	絵手紙の会 ルピナス	北桜コミュニティーセンター 北斗5丁目6-12	毎月第2木曜日 10:00~11:30	絵手紙に興味のある方は誰でも	道具は自前 200円/1回
	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	北桜コミュニティーセンター 北斗5丁目6-12	10:00~11:00 1時間 令和6年度の予定 4/18・5/16・6/20・7/18・8/22 9/19・10/17・11/21・12/19 1/16・2/20・3/13	65歳以上の 千歳市民 事前の参加予約が 必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
	いきいきサロン (北斗北町内会)	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	毎週日曜日 10:00~11:00	町内会員	介護予防体操 月1回茶話会(不定期)
	ふれあいサークルあじさい (北斗北町内会)	北斗北町内会館 北斗6丁目4-8	毎週月曜日 10:00~14:00	女性町内会員	手芸
自由ヶ丘	歌声サロン自由ヶ丘 (自由ヶ丘町内会)	自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11	第2・4月曜日 (12月は第2月曜日) 13:30~15:30	高齢者 独居者 介護者	童謡・唱歌・脳トレ 懐メロをアカペラで楽しむ会

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「西区」 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
自由ヶ丘	26	桜寿会 (自由ヶ丘町内老人クラブ) 北桜コミュニティーセンター 北斗5丁目6-12 自由ヶ丘町内会館 自由ヶ丘3丁目13-11	①北桜コミュニティーセンター ②自由ヶ丘町内会館 ③自由ヶ丘町内会館 ④すこやか公園パークゴルフ場	①毎週火曜日13:00~15:00 ②毎週土曜日10:00~11:00 ③毎月第2・4土曜日 13:00~17:00 ④月2回 4月~10月	老人クラブ会員 町内60歳以上	①卓球クラブ ②室内体操・ふまねっと(11月~3月) ②歩こう会(4月~10月) ③麻雀クラブ ④パークゴルフ
桜木	27	いきいき百歳体操 (桜木町内会)	桜木町内会館 桜木1丁目7	毎月第2・4木曜日 13:00~15:00	高齢者 町内会員	介護予防体操 出前講座