

# 介護予防教室のご案内

介護予防教室は、65歳以上の市民であれば、どなたでも無料で参加できます。会場ごとに定員がありますので、申込開始日を確認の上、お早めにお申し込みください。

令和5年度分をまとめてお知らせしています。  
10月・11月開始のコースにお申し込みいただく方は、本号をお手元に保管ください。

申込み・問い合わせ

長寿社会課  
☎25・5273  
受付時間 8:45~17:15

- 申込方法**
- 定員があります。申込開始日以降に電話で申し込んでください（先着順）
  - 参加できるのは、1人につき1会場のみです。ただし、筋肉ちよきんクラブのみ下半期で定員に達していない会場がある場合は、上半期に参加した方も申し込むことができます
  - いきいき運動教室・筋肉ちよきんクラブ・筋肉らくらくアップクラブを同時期に重複して参加することはできません

- 持ち物**
- 上靴（土足の会場は不要） ●飲み物
  - 認知症予防教室は筆記用具、いきいき運動教室はタオルと床に敷くヨガマット等と介護予防手帳（お持ちの方のみ）、筋肉ちよきんクラブと筋肉らくらくアップクラブはタオルを加えてお持ちください

## 認知症予防教室

週1回（全16回）の教室です。認知機能の低下を予防するために、脳トレと参加者同士の交流を行います。教室終了後も参加者で活動を継続していくために自主サークルを立ち上げることを目指します。

会場	申込開始日	開催期間	曜日	時間	定員
カトリック旭川六条教会（6の22）	4/20(木) 8:45から	5/25~9/14	木	13:00~14:30	12人
啓明地区センター（南5の25）		5/26~9/15	金	10:00~11:30	24人
末広公民館（末広1の2） <b>土足</b>		6/1~9/21	木	14:00~15:30	24人
グリーンパル（緑が丘東3の1）		6/2~9/22	金	14:00~15:30	24人
中央公民館（5の20） <b>土足</b>	9/20(水)	10/23~3/4	月	10:00~11:30	24人
新旭川地区センター（東6の4）	8:45から	10/24~2/20	火		24人

## いきいき運動教室

週1回（全35回）の教室です。主に立ったまま、運動強度が高めの筋力を付ける運動や有酸素運動を行います。教室終了後は自分自身で運動を継続していくことを目指します。

会場	申込開始日	開催期間	曜日	時間	定員
大成市民センターA（6の14）	5/11(木) 8:45から	6/7~2/28	水	コース① 13:30~14:20	65人
				コース② 15:00~15:50	65人
大成市民センターB（6の14）	5/12(金) 8:45から	6/2~3/8	金	コース① 9:30~10:20	65人
				コース② 11:00~11:50	65人

## 筋肉ちよきんクラブ

週1回（全16回）の教室です。主に座ったまま、ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。教室終了後は自分自身で運動を継続していくことを目指します。

会場	申込開始日	開催期間	曜日	時間	定員
ときわ市民ホール（5の4） <b>土足</b>	4/21(金)	5/26~10/13	金	14:00~15:30	30人
東部住民センター（東光5の2）	8:45から	5/29~10/2	月	14:00~15:30	40人
神居住民センター（神居2の17）	4/24(月)	5/29~10/2	月	14:00~15:30	40人
愛宕富士住民会館（豊岡7の8）	8:45から	6/2~9/29	金	10:00~11:30	25人
永山住民センター（永山7の4）	4/25(火) 8:45から	6/8~9/28	木	14:00~15:30	40人
末広地区センター（末広2の4）		6/8~9/28	木	10:00~11:30	40人
忠和地区センター（忠和5の5）		6/8~9/28	木	10:00~11:30	40人
近文市民ふれあいセンター（近文町15）		9/21(木)	10/27~3/8	金	10:00~11:30
永山三区会館（永山3の15）	8:45から	10/30~3/11	月	14:00~15:30	25人
春光台地区センター（春光台3の5）	9/22(金)	10/31~3/5	火	10:00~11:30	40人
いきいきセンター神楽（神楽4の8）	8:45から	11/1~3/6	水	14:00~15:30	40人



## 筋肉らくらくアップクラブ

週1回（全16回）の教室です。主に座ったまま、ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。教室終了後も参加者で活動を継続していくために自主サークルを立ち上げることを目指します。

申込方法

- 申込開始日は、5月・6月開始が4/20(木)、10月開始が9/20(水)。いずれも9:30からです
- 申込みの際は、各地域包括支援センターに電話で申し込んでください（先着順。ただし、地域住民の方を優先する場合があります）

会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込先
カトリック旭川五条教会（5の11）	5/30~9/19	火	10:00~11:30	10人	中央 ☎23・6022
豊岡地区センター（豊岡11の3）	6/2~9/29	金	10:00~11:30	30人	豊岡 ☎35・2275
旭山町内会館（東旭川町日の出）	5/22~9/25	月	14:00~15:30	10人	東旭川・千代田 ☎36・5577
東部老人福祉センター（東旭川南1の6）	6/8~9/28	木	14:00~15:30	20人	
東地区体育センター（豊岡2の5）	6/6~9/26	火	14:00~15:30	30人	東光 ☎76・6020
ひばり会館（東光12の6）	5/31~9/20	水	10:00~11:30	15人	新旭川・永山南 ☎40・3003
しらかば会館（永山9の1）	5/31~9/20	水	10:00~11:30	10人	
報恩寺（金星町1）	6/7~9/27	水	14:00~15:30	20人	永山 ☎40・2323
永山14区高齢者いこいの家（永山町7）	6/8~9/28	木	14:00~15:30	15人	
永山ことぶき老人いこいの家（永山2の23）	6/1~9/21	木	10:00~11:30	10人	末広・東鷹栖 ☎76・5065
末広八区町内会館（末広1の12）	6/6~9/26	火	14:00~15:30	20人	
親和会館（末広東3の5）	6/7~9/27	水	10:00~11:30	20人	春光・春光台 ☎54・1165
4区町内会館（春光5の8）	5/30~9/19	火	14:00~15:30	15人	
柏会館（春光6の8）	5/26~9/22	金	14:00~15:30	20人	北星・旭星 ☎46・6500
市民生活館（緑町15） <b>土足</b>	5/26~9/22	金	10:00~11:30	20人	
旭神町第二町内会館（旭神町22）	5/31~9/20	水	10:00~11:30	15人	神楽・西神楽 ☎66・5351
ときわ市民ホール（5の4） <b>土足</b>	10/12~3/7	木	14:00~15:30	30人	中央 ☎23・6022
成田山真久寺（5の4）	10/24~2/27	火	14:00~15:30	15人	豊岡 ☎35・2275
第2豊岡団地集会所（豊岡5の1）	10/16~2/26	月	14:00~15:30	15人	
愛宕公民館（豊岡7の9） <b>土足</b>	10/13~2/16	金	14:00~15:30	20人	東旭川・千代田 ☎36・5577
藤高齢者いこいの家（東光9の8）	10/24~2/27	火	10:00~11:30	15人	
東部住民センター（東光5の2）	10/16~3/4	月	14:00~15:30	30人	東光 ☎76・6020
永山つくも会館（永山10の9）	10/26~2/29	木	10:00~11:30	15人	新旭川・永山南 ☎40・3003
東鷹栖公民館（東鷹栖4の3） <b>土足</b>	10/13~2/16	金	14:00~15:30	20人	末広・東鷹栖 ☎76・5065
春光二区団地集会所（春光4の4）	10/13~2/16	金	14:00~15:30	15人	春光・春光台 ☎54・1165
北星地区センター（旭町2の8）	10/24~2/27	火	14:00~15:30	30人	北星・旭星 ☎46・6500
北星公民館（北門町8） <b>土足</b>	10/19~2/22	木	10:00~11:30	15人	
神居住民センター（神居2の17）	10/16~2/26	月	14:00~15:30	30人	神居・江丹別 ☎76・5511
忠和地区センター（忠和5の5）	10/19~2/22	木	10:00~11:30	30人	神楽・西神楽 ☎66・5351
旭川栄光教会（神楽4の11）	10/25~2/21	水	14:00~15:30	15人	
緑が丘住民センター（緑が丘3の3）	10/13~2/16	金	14:00~15:30	30人	

※ときわ市民ホールの駐車場は有料です。  
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、教室の内容等を変更する場合がありますのでご了承ください。  
※マスクの着用は個人の判断に委ねられるものですが、感染防止対策上の理由等により、マスクの着用を求める場合があります。