

介護予防教室のご案内

介護予防教室は、65歳以上の市民なら、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、早めにお申し込みください。

詳細
長寿社会課
☎25・5273

令和6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。

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（住民主体の通いの場）を立ち上げることを目指します。



- 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
- 持ち物**
- 飲み物 ●筆記用具 ●上靴（★の会場は不要）

	認知症予防教室 会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込開始日	申込先
6月開始	めばえ会館（東光14の7）	6/4~9/24	火	10:00~11:30	18人	4/19金 8:45から	長寿社会課 ☎25・5273
	ときわ市民ホール（5の4）★	6/6~9/26	木		24人		
	中央交友会館（春光2の9）	6/7~9/27	金		24人		
11月開始	グループホーム陽（9の8）	11/1~2/21	金	10:00~11:30	12人	9/20金 8:45から	
	八豊会高齢者いきいの家（豊岡9の2）★	11/5~3/4	火	10:00~11:30	12人		
	東光公民館（東光10の3）★	11/5~3/4	火	14:00~15:30	16人		

※ときわ市民ホールの駐車場は有料です。

運動教室がリニューアル!

介護予防の運動教室を「あさひかわ健幸運動教室」としてリニューアルしました。会場によって運動の姿勢や強弱（運動時の負荷や、きつさ）が異なります。ご自身の体力などに応じてお選びください

あさひかわ 健幸運動教室

（右ページ参照）

週1回（全16回）の教室です。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。主に椅子に座った姿勢で弱い運動を行うコースと、主に立った姿勢で強い運動を行うコースがあります。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（住民主体の通いの場）を立ち上げることを目指します。

- 申込方法**
- 定員があります
 - 申込開始日以降に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。会場の近くにお住まいの方や介護予防教室に初めて参加する方を優先する場合があります）
 - 申込開始日は、5月・6月開始が4/19金、10月・11月開始が9/20金。いずれも9:30からです
 - 参加できるのは1人につき1会場のみです。ただし、定員に達していない10月・11月開始の会場がある場合は、5月・6月開始の会場に参加した方も参加できます
- 持ち物**
- 飲み物 ●タオル ●上靴（★の会場は不要） ●床に敷くヨガマット等（講師の指示があった場合のみ）

	あさひかわ健幸運動教室 会場	運動の姿勢・強弱	開催期間	曜日	時間	定員	申込先 （各地域包括支援センター）	
5月・6月開始	サービス付き高齢者向け住宅イリーゼ旭川3条通（3の17）	座る・弱	6/4~9/24	火	13:30~15:00	15人	中央☎23・6022	
	デイサービスセンターE湯あたご（豊岡5の4）	座る・弱	6/5~9/25	水	14:00~15:30	20人	豊岡☎35・2275	
	愛宕団地集会所（豊岡15の6）	座る・弱	6/7~9/27	金	10:00~11:30	15人		
	東旭川公民館（東旭川町上兵村）★	座る・弱	6/5~9/25	水	14:00~15:30	20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）	立つ・強	6/6~9/26	木	10:00~11:30	30人		
	道北調剤薬局プレアデス事務所（1の25）	座る・弱	6/5~9/25	水	10:00~11:30	10人	東光☎76・6020	
	こぼと会館（永山7の6）	立つ・強	6/4~9/24	火	10:00~11:30	20人	新旭川・永山南☎40・3003	
	新旭川地区センター（東6の4）	座る・弱	6/7~9/27	金	14:00~15:30	20人		
	イオン旭川永山店（永山3の12）★	座る・弱	6/4~9/24	火	14:00~15:30	15人	永山☎40・2323	
	永山3区会館（永山3の15）	立つ・強	6/4~10/1	火	14:00~15:30	30人		
	末広中央町内会館（末広2の8）	座る・弱	6/6~9/26	木	14:00~15:30	20人	末広・東鷹栖☎76・5065	
	東鷹栖公民館第1分館（末広3の7）	座る・弱	6/7~9/27	金	14:00~15:30	20人		
	住宅型有料老人ホームけあらいふ花咲館（花咲町7）	座る・弱	6/6~9/26	木	10:00~11:30	20人	春光・春光台☎54・1165	
	北星地区センター（旭町2の8）	立つ・強	6/5~9/25	水	14:00~15:30	30人	北星・旭星☎46・6500	
4/19金申込開始	地域密着型特別養護老人ホームヴィラ・プラタナス（大町1の18）	座る・弱	6/7~9/27	金	10:00~11:30	10人		
	神居公民館（神居2の9）★	立つ・強	5/27~10/7	月	14:00~15:30	30人	神居・江丹別☎76・5511	
	神居新睦町内会館（神居1の14）	座る・弱	6/6~9/26	木	10:00~11:30	15人		
	神居住民センター（神居2の17）	座る・弱	6/7~9/27	金	14:00~15:30	20人		
	西御料地会館（西御料1の2）	座る・弱	6/4~9/24	火	10:00~11:30	15人	神楽・西神楽☎66・5351	
	10月・11月開始	大成市民センター（6の14）	座る・弱	11/1~2/21	金	10:00~11:30	10人	中央☎23・6022
		中央公民館（5の20）★	立つ・強	11/5~3/4	火	10:00~11:30	15人	
		愛宕誓願寺 和順会館（豊岡11の4）	立つ・強	10/28~3/10	月	14:00~15:30	20人	豊岡☎35・2275
		東旭川公民館瑞穂分館（東旭川町瑞穂）	座る・弱	11/6~2/26	水	10:00~11:30	15人	東旭川・千代田☎36・5577
		東部住民センター（東光5の2）	座る・弱	11/5~3/11	火	10:00~11:30	30人	東光☎76・6020
東地区体育センター（豊岡2の5）		立つ・強	11/6~2/26	水	14:00~15:30	20人		
新旭川公民館（東3の7）★		座る・弱	11/1~2/28	金	10:00~11:30	20人	新旭川・永山南☎40・3003	
永山3区会館（永山3の15）		座る・弱	10/28~3/17	月	14:00~15:30	30人	永山☎40・2323	
末広公民館（末広1の2）★		立つ・強	11/1~2/21	金	14:00~15:30	30人	末広・東鷹栖☎76・5065	
春光台地区センター（春光台3の5）		立つ・強	11/6~2/26	水	10:00~11:30	20人	春光・春光台☎54・1165	
春光台公民館（春光台3の3）	座る・弱	11/6~2/26	水	14:00~15:30	30人			
9/20金申込開始	市民生活館（緑町15）★	座る・弱	11/5~3/11	火	14:00~15:30	20人	北星・旭星☎46・6500	
	いきいきセンター神楽（神楽4の8）	立つ・強	11/6~2/26	水	14:00~15:30	20人	神楽・西神楽☎66・5351	
	西神楽公民館（西神楽南2の3）★	座る・弱	11/7~2/27	木	14:00~15:30	20人		