

令和2年度

介護予防教室のご案内

介護予防教室は、65歳以上の市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます。会場や申込開始日を確認の上、お申し込みください

※新型コロナウイルス感染症の流行の状況によっては、延期または中止となる場合がありますので、ご了承下さい。



申込み・問い合わせ

長寿社会課

☎25・5273

受付時間 8:45~17:15

認知症 予防教室

週1回、全16回の教室で、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

申込方法 申込開始日以降に電話で申し込んでください。先着順です

参加時の持ち物 筆記用具、上靴（神居公民館を除く）、飲み物

その他 参加できるのは、1人につき年に1会場のみです



	会 場	開催期間	曜日	時 間	定員	申込開始日
5月開始	あそびーば ASOBI~BA (宮下通14)	5/19~9/15	火	10:00~11:30	30人	4/20(月) 8:45から
	北星地区センター (旭町2の8)	5/20~9/16	水	10:00~11:30	24人	
	新旭川地区センター (東6の4)	5/21~9/24	木	14:00~15:30	30人	
	神居公民館 2階 (神居2の9)	5/15~9/18	金	14:00~15:30	30人	
10月開始	北新栄町内会館 (東光3の7)	10/28~3/3	水	10:00~11:30	24人	9/23(水) 8:45から
	いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	10/30~3/5	金	14:00~15:30	24人	

いきいき 運動教室

週1回、主に立ったまま、筋力を付ける運動や有酸素運動を行います。比較的、運動強度が高い教室です

申込方法 ●各会場の事前登録会で受け付けます

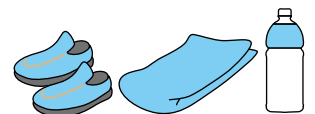
●緊急連絡先（家族など）の住所・電話番号を記入するので、書けるように準備をお願いします

参加時の持ち物

上靴、床に敷くバスタオル、飲み物、介護予防手帳（お持ちの方のみ）など

その他

筋肉ちょきんクラブと同時期に重複して参加することはできません。定員がないため、会場によっては混雑する場合があります。登録・参加できるのは1会場のみです



会 場	開催期間	曜日	時 間	事前登録会
北部住民センター (春光5の4)	6/1~3/22	月	● 9:50~10:40 ● 11:00~11:50	5/18(月) 10:00~11:30
永山住民センター (永山7の4)	6/3~2/24	水	● 9:50~10:40 ● 11:00~11:50	5/20(水) 10:00~11:30
イオンホール (宮下通7 イオンモール旭川駅前4階)	6/4~3/11	木	● 13:30~14:20 ● 14:40~15:30	5/21(木) 14:00~15:30
大成市民センター体育館 (6の14)	6/5~3/5	金	● 9:50~10:40 ● 11:00~11:50	5/22(金) 10:00~11:30

申込方法 申込開始日以降に電話で申し込んでください。先着順です

参加時の持ち物 上靴（神居公民館を除く）、飲み物、タオル

その他 参加できるのは、1人につき上半期か下半期のどちらか1会場のみです。

ただし、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。

なお、いきいき運動教室と同時期に重複して参加することはできません



会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込開始日
元気の森サテライト (春光台2の6)	10/26～3/8	月	13:30～15:00	30人	9/24(木) 8:45から
東部住民センター (東光5の2)	10/26～3/8	月	14:00～15:30	40人	
永山三区会館 (永山3の15)	10/26～3/8	月	14:00～15:30	30人	
豊岡地区センター (豊岡11の3)	10/27～3/9	火	10:00～11:30	40人	9/25(金) 8:45から
第一東光団地集会所 (東光10の3)	10/27～3/9	火	10:00～11:30	25人	
中央交友会館 (春光2の9)	10/27～3/9	火	10:00～11:30	30人	
北星地区センター (旭町2の8)	10/27～3/9	火	14:00～15:30	40人	
神楽岡地区センター (神楽岡12の2)	10/29～3/11	木	10:00～11:30	30人	9/28(月) 8:45から
いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	11/4～3/3	水	14:00～15:30	40人	
東部老人福祉センター (東旭川南1の6)	11/5～3/11	木	14:00～15:30	30人	
末広地区センター (末広2の4)	11/5～3/11	木	10:00～11:30	40人	9/29(火) 8:45から
大成市民センター体育館 (6の14)	11/6～3/5	金	14:00～15:30	40人	
東地区体育センター (豊岡2の5)	11/6～3/5	金	14:00～15:30	40人	
緑が丘住民センター (緑が丘3の3)	11/6～3/5	金	14:00～15:30	40人	9/30(水) 8:45から
東鷹栖公民館 (東鷹栖4の3)	11/10～3/16	火	14:00～15:30	40人	
神居公民館 2階 (神居2の9)	11/27～3/19	金	14:00～15:30	40人	

10月・11月開始
(下半期)

申込み・問い合わせ

長寿社会課

☎25・5273

受付時間 8:45～17:15



介護予防教室参加者の声

皆さんと楽しく
運動ができました

元気になりました!

体力が付いて
良かったです



筋肉ちょきんクラブ

週1回、全16回の教室で、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



会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込開始日
末広地区センター (末広2の4)	5/28～9/24	木	10:00～11:30	40人	4/21(火) 8:45から
第一東光団地集会所 (東光10の3)	5/29～9/25	金	10:00～11:30	25人	
豊岡地区センター (豊岡11の3)	6/1～9/28	月	10:00～11:30	40人	
東部住民センター (東光5の2)	6/1～9/28	月	14:00～15:30	40人	4/22(水) 8:45から
北部住民センター (春光5の4)	6/1～9/28	月	14:00～15:30	40人	
神居住民センター (神居2の17)	6/1～9/28	月	14:00～15:30	40人	
神楽岡八区町内会館 (神楽岡5の4)	6/2～9/29	火	10:00～11:30	30人	4/23(木) 8:45から
東地区体育センター (豊岡2の5)	6/2～9/29	火	14:00～15:30	40人	
末広東つつじ会館 (末広東2の9)	6/2～9/29	火	14:00～15:30	30人	
永山三区会館 (永山3の15)	6/3～9/23	水	14:00～15:30	30人	4/24(金) 8:45から
グリーンパル (緑が丘東3の1)	6/3～9/23	水	10:00～11:30	40人	
春光台地区センター (春光台3の5)	6/3～9/23	水	10:00～11:30	40人	
いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	6/3～9/23	水	14:00～15:30	40人	4/27(月) 8:45から
あそびーば ASOBI～BA (宮下通14)	6/4～10/1	木	10:00～11:30	30人	
東部老人福祉センター (東旭川南1の6)	6/4～10/1	木	10:00～11:30	30人	
永山住民センター (永山7の4)	6/4～10/1	木	14:00～15:30	40人	4/28(火) 8:45から
新旭川地区センター (東6の4)	6/5～10/2	金	10:00～11:30	40人	
忠和地区センター (忠和5の5)	6/5～10/2	金	10:00～11:30	40人	
大成市民センター体育館 (6の14)	6/5～10/2	金	14:00～15:30	40人	4/28(火) 8:45から
北星地区センター (旭町2の8)	6/5～10/2	金	14:00～15:30	40人	

5月・6月開始
(上半期)