

令和8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



市☎

元気なうちから  
はじめましょ



## あさひかわ<sup>けんこう</sup>健幸運動教室

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あさひかわ健幸運動教室に初めて参加する方を優先する場合があります）
- 参加できるのは1人につき1会場のみです

### 持ち物

- 飲料
- 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）

### 5月開始

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)
イリーゼ旭川9条通（9の8）	立つ・強	5/26～9/15	火	13:30～15:00	15人	中央☎23・6022
ケアハウス順風（2の11）	座る・弱	5/28～9/17	木	14:00～15:30	15人	
きぼう町内会館（豊岡4の6）	立つ・強	5/27～9/16	水	14:00～15:30	15人	豊岡☎35・2275
豊岡東部中央町内会館（豊岡5の8）	座る・弱	5/25～9/28	月	10:00～11:30	20人	東旭川・千代田 ☎36・5577
特別養護老人ホーム 宏生苑 （東旭川町上兵村556）	立つ・強	5/29～9/18	金	10:00～11:30	15人	
啓明地区センター（南5の25）	立つ・強	5/25～9/28	月	10:00～11:30	20人	東光 ☎76・6020
東部住民センター（東光5の2）	座る・弱	5/27～9/16	水	10:00～11:30	15人	新旭川・永山南 ☎40・3003
秋月市民会館（秋月2の2）★	座る・弱	5/26～9/15	火	13:30～15:00	30人	
新富宏生苑（新富3の1）	座る・弱	5/28～9/17	木	10:00～11:30	20人	永山 ☎40・2323
永山3区会館（永山3の15）	立つ・強	5/25～9/28	月	14:00～15:30	30人	
旭川市立大学トレーニングセンター （永山町11）	座る・弱	5/26～9/15	火	10:00～11:30	30人	末広・東鷹栖 ☎76・5065
リンク LINK AP（東鷹栖1の3）★	座る・弱	5/28～9/17	木	10:00～11:30	10人	
北部住民センター（春光5の4）	立つ・強	5/27～9/16	水	10:00～11:30	30人	春光・春光台 ☎54・1165
春光中央青少年福祉会館 （春光4の8）	座る・弱	5/29～9/18	金	10:00～11:30	15人	
近文生活館（錦町14）	立つ・強	5/29～9/18	金	14:00～15:30	20人	北星・旭星 ☎46・6500
北星地区センター（旭町2の8）	立つ・強	5/26～9/15	火	14:00～15:30	15人	
神居5の3町内会館（神居6の1）★	座る・弱	5/29～9/18	金	10:00～11:30	15人	神居・江丹別 ☎76・5511
神居住民センター（神居2の17）★	立つ・強	5/27～9/16	水	10:00～11:30	20人	
北都保健福祉専門学校 （緑が丘東1の2）	立つ・強	5/28～10/1	木	14:00～15:30	30人	神楽・西神楽 ☎66・5351
ブルーテラス神楽（神楽2の9）	座る・弱	5/29～9/18	金	14:00～15:30	15人	

5月18日(月)午前9時半から申込開始

※11月開始のあさひかわ健幸運動教室に関しては改めてお知らせします。