

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



市町



■認知症予防教室

65歳以上の市民を対象とした、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

- 飲料
- 筆記用具
- 上靴（★の会場は上靴不要）

11月開始

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
第2永山団地集会所（永山6の15）★	11/4～2/24	水	10:00～11:30	18人	9/18金 8:45から	長寿社会課 ☎25・5273
つくも会館（永山10の9）	11/5～3/4	木		30人		
東光千代田二町内会館（東光8の6）	11/6～2/26	金	14:00～15:30	24人		

■あさひかわ健幸運動教室

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。5月開始の会場に参加した方で、11月開始の会場に参加希望のある方については、定員に空きがある場合のみ参加できます。

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）

11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）
運動デイサービス つくし（1の5）	立つ・強	11/4～2/24	水	13:30～15:00	10人	中央 ☎23・6022
愛宕中央町内会館（豊岡6の6）★	座る・弱	11/10～3/9	火	10:00～11:30	15人	豊岡 ☎35・2275
豊西老人いこいの家（豊岡6の4）★	座る・弱	11/4～2/24	水	10:00～11:30	10人	
東旭川公民館 日の出分館（東旭川町日ノ出）	座る・弱	11/4～2/24	水	10:00～11:30	20人	東旭川・千代田 ☎36・5577
第1東光団地集会所（東光10の3）	立つ・強	11/6～2/26	金	10:00～11:30	20人	東光 ☎76・6020
正榮山 本誓寺（東8の3）★	立つ・強	11/10～3/16	火	14:00～15:30	20人	新旭川・永山南 ☎40・3003
CALA cafe（永山2の19）★	座る・弱	11/6～2/26	金	10:00～11:30	10人	永山 ☎40・2323
旭川音楽スタジオ ホッパー（末広東1の2）	座る・弱	11/2～3/15	月	14:00～15:30	20人	末広・東鷹栖 ☎76・5065
末広たいせつの郷（末広東1の13）	立つ・強	11/5～3/4	木	10:00～11:30	20人	
春光台地区センター（春光台3の5）	座る・弱	11/10～3/9	火	14:00～15:30	10人	春光・春光台 ☎54・1165
北星公民館（北門町8）	座る・弱	11/6～2/26	金	14:00～15:30	20人	北星・旭星 ☎46・6500
忠和地区会館（忠和3の7）	座る・弱	11/10～3/9	火	10:00～11:30	20人	神居・江丹別 ☎76・5511
瑞穂会館（西神楽1線10号）★	座る・弱	11/5～3/4	木	14:00～15:30	10人	神楽・西神楽 ☎66・5351

9月18日（金）午前9時半から申込開始