

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。会場や申込開始日等を確認の上、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 上靴（下記の「土足」の会場を除く）、筆記用具、飲み物、マスク



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	北部住民センター (春光5の4)	5/21~9/17	金	10:00~11:30	24人	4/20(火) 8:45から
	ときわ市民ホール 3階 (5の4) 土足	5/25~9/21	火	10:00~11:30	24人	
10月開始	愛宕富士住民会館 (豊岡7の8)	10/20~3/2	水	10:00~11:30	24人	9/21(火) 8:45から
	グリーンパル (緑が丘東3の1)	10/22~2/25	金	14:00~15:30	24人	
	中央公民館 2階 (5の20) 土足	10/25~2/28	月	10:00~11:30	24人	
	東地区体育センター (豊岡2の5)	10/25~2/28	月	14:00~15:30	24人	

いきいき 運動教室



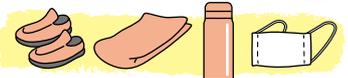
週1回、主に立ったまま、筋力を付ける運動や有酸素運動を行います。比較的、運動強度が高い教室です

申込方法 次の設置場所にある申込書類に必要事項を記入の上、提出期限までに長寿社会課に郵送か持参

※新型コロナウイルス感染防止のため、各会場での登録会は実施しません。

設置場所 長寿社会課（総合庁舎2階）、各地域包括支援センター、イオンモール旭川駅前1階「旭川市に関するお知らせ」コーナー（宮下通7）、イトーヨーカドー旭川店旭川市情報コーナー（6の14）

参加時の持ち物 上靴、床に敷くバスタオル、飲み物、マスク、介護予防手帳（お持ちの方のみ）など



その他 筋肉ちよ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

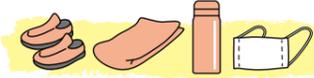
会場	開催期間	曜日	時間	申込書類の提出期限
北部住民センター (春光5の4)	6/7~3/14	月	● 9:50~10:40 ● 11:00~11:50	5/26(水)まで
勤労者福祉会館 (6の4)	5/17~3/28	月	● 13:50~14:40 ● 15:00~15:50	5/7(金)まで
東地区体育センター (豊岡2の5)	6/8~3/1	火	● 13:30~14:20 ● 14:40~15:30	5/27(木)まで
グリーンパル (緑が丘東3の1)	6/2~3/2	水	● 9:50~10:40 ● 11:00~11:50	5/21(金)まで



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（下記の「土足」の会場を除く）、タオル、飲み物、マスク

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



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
豊岡地区センター (豊岡11の3)	10/25~2/28	月	10:00~11:30	40人	9/22(水) 8:45から
永山三区会館 (永山3の15)	10/25~2/28	月	14:00~15:30	25人	
第一東光団地集会所 (東光10の3)	10/26~3/1	火	10:00~11:30	20人	
中央交友会館 (春光2の9)	10/26~3/1	火	10:00~11:30	25人	9/24(金) 8:45から
北星地区センター (旭町2の8)	10/26~3/1	火	14:00~15:30	40人	
いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	10/27~3/9	水	14:00~15:30	40人	9/27(月) 8:45から
ときわ市民ホール 3階 (5の4) 土足	10/28~2/24	木	14:00~15:30	25人	
永山住民センター (永山7の4)	10/28~2/24	木	14:00~15:30	40人	
神楽岡地区センター (神楽岡12の2)	10/28~2/24	木	10:00~11:30	30人	9/28(火) 8:45から
中央公民館 2階 (5の20) 土足	10/29~3/4	金	10:00~11:30	25人	
愛宕公民館 (豊岡7の9) 土足	10/29~3/4	金	14:00~15:30	25人	
緑が丘住民センター (緑が丘3の3)	10/29~3/4	金	14:00~15:30	40人	9/29(水) 8:45から
東部住民センター (東光5の2)	11/1~3/7	月	14:00~15:30	40人	
北部住民センター (春光5の4)	11/1~3/7	月	14:00~15:30	40人	
東部老人福祉センター (東旭川南1の6)	11/4~3/3	木	14:00~15:30	30人	9/30(木) 8:45から
末広地区センター (末広2の4)	11/4~3/3	木	10:00~11:30	40人	
神居公民館 2階 (神居2の9) 土足	11/5~3/11	金	14:00~15:30	40人	
東鷹栖公民館 (東鷹栖4の3)	11/9~3/15	火	14:00~15:30	40人	

10月・11月開始 (下半期)

会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込開始日
あそび〜ば ASOBI〜BA (宮下通14)	5/27~9/30	木	10:00~11:30	30人	4/21(水) 8:45から
末広地区センター (末広2の4)	5/27~9/30	木	10:00~11:30	40人	
第一東光団地集会所 (東光10の3)	5/28~9/24	金	10:00~11:30	20人	
北星地区センター (旭町2の8)	5/28~9/24	金	14:00~15:30	40人	4/22(木) 8:45から
忠和地区センター (忠和5の5)	5/28~9/24	金	10:00~11:30	40人	
豊岡地区センター (豊岡11の3)	5/31~9/27	月	10:00~11:30	40人	4/23(金) 8:45から
東部住民センター (東光5の2)	5/31~10/4	月	14:00~15:30	40人	
神居住民センター (神居2の17)	5/31~9/27	月	14:00~15:30	40人	
旭川地場産業振興センター 2階 (神楽4の6) 土足	5/31~9/27	月	10:00~11:30	40人	4/26(月) 8:45から
末広東つつじ会館 (末広東2の9)	6/1~9/21	火	14:00~15:30	25人	
神楽岡八区町内会館 (神楽岡5の4)	6/1~9/21	火	10:00~11:30	25人	
永山住民センター (永山7の4)	6/2~9/22	水	10:00~11:30	40人	4/27(火) 8:45から
永山三区会館 (永山3の15)	6/2~9/29	水	14:00~15:30	25人	
東部老人福祉センター (東旭川南1の6)	6/3~10/7	木	10:00~11:30	30人	
春光台地区センター (春光台3の5)	6/3~10/7	木	14:00~15:30	40人	4/28(水) 8:45から
中央公民館 2階 (5の20) 土足	6/4~10/1	金	10:00~11:30	25人	
新旭川地区センター (東6の4)	6/4~10/1	金	10:00~11:30	40人	
いきいきセンター神楽 (神楽4の8)	6/9~9/29	水	14:00~15:30	40人	

5月・6月開始 (上半期)