



長寿社会課

☎25・5273

受付時間 8:45~17:15

介護予防教室のご案内

介護予防教室は、65歳以上の市民であれば、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、お早めにお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、教室の内容等を変更する場合がありますのでご了承ください。



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。教室終了後は地域住民の方が自主サークルとして楽しんで活動を継続していくことを目指します



	会場	申込開始日	開催期間	曜日	時間	定員
5月開始	神楽岡地区センター(神楽岡12の2)	4/20(水) 8:45から	5/23~9/26	月	10:00~11:30	24人
	ときわ市民ホール(5の4) 土足		5/24~9/20	火		24人
	ユートピアそよかぜ会館(東光15の8)		5/26~9/15	木		24人
	近文生活館(錦町14)		5/25~9/14	水		24人
10月開始	むつみ会館(永山10の11)	9/20(火) 8:45から	10/20~3/2	木	14:00~15:30	24人
	北部住民センター(春光5の4)		10/21~2/17	金	10:00~11:30	24人

持ち物

- 上靴(土足の会場は不要)
- 飲み物 ●マスク ●筆記用具

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



いきいき 運動教室

週1回(全35回)の教室で、主に立ったまま、運動強度が高めの筋力を付ける運動や有酸素運動を行います。教室終了後は自分自身で運動を継続していくことを目指します



会場	申込開始日	開催期間	曜日	時間	定員
北部住民センター(春光5の4)	5/10(火)8:45から	6/6~3/20	月	コース① 9:40~10:30 コース② 11:00~11:50	50人
東地区体育センター(豊岡2の5)	5/11(水)8:45から	6/7~3/7	火	コース① 13:30~14:20 コース② 15:00~15:50	50人
大成市民センター1(6の14)	5/12(木)8:45から	6/8~3/8	水	コース① 13:30~14:20 コース② 15:00~15:50	65人
大成市民センター2(6の14)	5/13(金)8:45から	6/3~3/3	金	コース① 13:30~14:20 コース② 15:00~15:50	65人

持ち物

- 上靴 ●飲み物 ●マスク ●床に敷くバスタオル ●介護予防手帳(お持ちの方のみ)

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)
- ※今年は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、定員を設けています。
- 参加できるのは、1人につき1コースのみです
- 筋肉ちよきんクラブ、筋肉らくらくアップクラブと同時期に重複して参加することはできません
- 4回連続で欠席した場合は、キャンセル扱いとなります



筋肉らくらくアップクラブ

週1回(全16回)の教室で、ストレッチや筋力トレーニングなどを行います。教室終了後は地域住民の方が自主サークルとして楽しんで活動を継続していくことを目指します



会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込先
ときわ市民ホール(5の4)	土足 6/2~9/29	木	10:00~11:30	20人	中央 ☎23・6022
中央公民館(5の20)	土足 6/3~9/30	金	10:00~11:30	15人	
豊岡追分親和会清風荘(豊岡3の3)	5/31~9/20	火	14:00~15:30	10人	豊岡 ☎35・2275
旭川福音教会(豊岡12の6)	6/10~10/7	金	10:00~11:30	10人	
南新栄町内会館(東光4の7)	6/9~10/6	木	10:00~11:30	20人	東旭川・千代田 ☎36・5577
第一東光団地集会所(東光10の3)	6/7~9/27	火	10:00~11:30	20人	東光 ☎76・6020
新富団地集会所(東3の7)	6/7~9/27	火	14:00~15:30	15人	新旭川・永山南 ☎40・3003
クッキングスタジオ大雪(永山4の13)	5/31~10/11	火	10:00~11:30	10人	永山 ☎40・2323
第2永山団地集会所(永山6の15)	6/1~9/21	水	10:00~11:30	15人	
あつま〜(末広東2の9)	6/3~9/30	金	13:00~14:30	15人	末広・東鷹栖 ☎76・5065
末広交友会館(末広4の10)	6/21~10/11	火	10:00~11:30	20人	
春光1・2区青少年会館(春光6の2)	6/1~9/21	水	14:00~15:30	15人	春光・春光台 ☎54・1165
北星地区センター(旭町2の8)	5/30~10/3	月	14:00~15:30	20人	北星・旭星 ☎46・6500
近文生活館(錦町14)	6/21~10/11	火	10:00~11:30	15人	
神楽岡五区中央町内会館(神楽岡9の7)	6/10~10/7	金	14:00~15:30	15人	神楽・西神楽 ☎66・5351
ASC旭川スポーツセンター(豊岡1の4)	10/13~2/16	木	13:30~15:00	10人	豊岡 ☎35・2275
大通り1町内会館(東旭川南1の2)	10/25~2/28	火	14:00~15:30	15人	東旭川・千代田 ☎36・5577
啓明地区センター(南5の25)	10/18~2/21	火	14:00~15:30	15人	東光 ☎76・6020
DSコスモス(流通団地1の1)	10/13~2/16	木	10:00~11:30	10人	新旭川・永山南 ☎40・3003
春光台公民館(春光台3の3)	10/13~2/16	木	14:00~15:30	20人	春光・春光台 ☎54・1165
忠和地区会館(忠和3の7)	10/19~2/22	水	10:00~11:30	20人	神居・江丹別 ☎76・5511
神居公民館(神居2の9)	土足 10/28~2/24	金	14:00~15:30	30人	
市住第1ブロック集会所(緑が丘1の2)	10/25~2/28	火	10:00~11:30	10人	神楽・西神楽 ☎66・5351

持ち物 ●上靴(土足の会場は不要) ●飲み物 ●マスク ●タオル

申込方法 ●申込開始日は、5月・6月開始が4/20水、10月開始が9/20火。いずれも9:00からです
●申込みの際は、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。ただし、地域住民の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
●いきいき運動教室、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

筋肉ちよきんクラブ

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。教室終了後は自分自身で運動を継続していくことを目指します



会場	申込開始日	開催期間	曜日	時間	定員
ASOBIBA(宮下通14)	4/21(木) 8:45から	5/26~9/15	木	10:00~11:30	30人
豊岡地区センター(豊岡11の3)		5/30~10/3	月	10:00~11:30	40人
東部住民センター(東光5の2)		5/30~10/3	月	14:00~15:30	40人
神居住民センター(神居2の17)	4/22(金) 8:45から	5/30~10/3	月	14:00~15:30	40人
春光台地区センター(春光台3の5)		5/31~9/20	火	10:00~11:30	20人
末広地区センター(末広2の4)		6/2~9/22	木	10:00~11:30	40人
むつみ会館(永山10の11)	4/25(月) 8:45から	6/2~9/29	木	14:00~15:30	20人
忠和地区センター(忠和5の5)		6/3~9/30	金	10:00~11:30	40人
緑が丘住民センター(緑が丘3の3)		6/3~9/30	金	14:00~15:30	40人
春光二区団地集会所(春光4の4)	4/26(火) 8:45から	6/7~9/27	火	14:00~15:30	20人
新旭川地区センター(東6の4)		6/8~9/28	水	10:00~11:30	40人
いきいきセンター神楽(神楽4の8)		6/8~9/28	水	14:00~15:30	40人
東部老人福祉センター(東旭川南1の6)	4/27(水) 8:45から	6/9~9/29	木	14:00~15:30	25人
永山住民センター(永山7の4)		6/9~9/29	木	14:00~15:30	40人
市民生活館(緑町15)		土足 6/10~10/7	金	14:00~15:30	20人
東部老人福祉センター(東旭川南1の6)	9/21(水) 8:45から	10/27~3/9	木	14:00~15:30	25人
永山三区会館(永山3の15)		10/31~3/13	月	14:00~15:30	25人
西神楽農業構造改善センター(西神楽南2の3)		10/31~3/6	月	14:00~15:30	30人
大町北鎮会館(大町2の10)	9/22(木) 8:45から	11/2~3/8	水	14:00~15:30	30人
豊岡地区センター(豊岡11の3)		11/7~3/13	月	10:00~11:30	40人
東部住民センター(東光5の2)		11/7~3/13	月	14:00~15:30	40人
東鷹栖公民館(東鷹栖4の3)	9/26(月) 8:45から	11/8~3/14	火	14:00~15:30	40人
末広地区センター(末広2の4)		11/10~3/16	木	10:00~11:30	40人
永山住民センター(永山7の4)		11/10~3/16	木	14:00~15:30	40人

持ち物 ●上靴(土足の会場は不要) ●飲み物 ●マスク ●タオル

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。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
●いきいき運動教室、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

