

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。

令和5年度分をまとめてお知らせしています。
10月・11月開始のコースにお申し込みいただく方は、本号をお手元に保管ください。

申込み・問い合わせ

長寿社会課
☎25・5273
受付時間 8:45~17:15

- 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、筋肉ちょきんクラブのみ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・筋肉ちょきんクラブ・筋肉らくらくアップクラブを同時期に重複して参加することはできません

- 持ち物**
- 上靴（土足の会場は不要） ●飲み物
 - 認知症予防教室は筆記用具、いきいき運動教室はタオルと床に敷くヨガマット等と介護予防手帳（お持ちの方のみ）、筋肉ちょきんクラブと筋肉らくらくアップクラブはタオルを加えてお持ちください

認知症予防教室

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を立ち上げることを目指します。



	会場	申込開始日	開催期間	曜日	時間	定員
5月・6月開始	カトリック旭川六条教会（6の22）	4/20(木) 8:45から	5/25~9/14	木	13:00~14:30	12人
	啓明地区センター（南5の25）		5/26~9/15	金	10:00~11:30	24人
	末広公民館（末広1の2）		6/1~9/21	木	14:00~15:30	24人
	グリーンパル（緑が丘東3の1）		6/2~9/22	金	14:00~15:30	24人
10月開始	中央公民館（5の20）	9/20(水)	10/23~3/4	月	10:00~11:30	24人
	新旭川地区センター（東6の4）	8:45から	10/24~2/20	火		24人

いきいき運動教室

週1回（全35回）の教室です。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
大成市民センターA（6の14）	5/11(木) 8:45から	6/7~2/28	水	コース① 13:30~14:20	65人
				コース② 15:00~15:50	65人
大成市民センターB（6の14）	5/12(金) 8:45から	6/2~3/8	金	コース① 9:30~10:20	65人
				コース② 11:00~11:50	65人

筋肉ちょきんクラブ

週1回（全16回）の教室です。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
5月・6月開始	ときわ市民ホール（5の4）	4/21(金)	5/26~10/13	金	14:00~15:30	30人
	東部住民センター（東光5の2）	8:45から	5/29~10/2	月	14:00~15:30	40人
	神居住民センター（神居2の17）	4/24(月)	5/29~10/2	月	14:00~15:30	40人
	愛宕富士住民会館（豊岡7の8）	8:45から	6/2~9/29	金	10:00~11:30	25人
	永山住民センター（永山7の4）	4/25(火) 8:45から	6/8~9/28	木	14:00~15:30	40人
	末広地区センター（末広2の4）		6/8~9/28	木	10:00~11:30	40人
10月・11月開始	忠和地区センター（忠和5の5）	6/8~9/28	木	10:00~11:30	40人	
	近文市民ふれあいセンター（近文町15）	9/21(木)	10/27~3/8	金	10:00~11:30	20人
	永山三区会館（永山3の15）	8:45から	10/30~3/11	月	14:00~15:30	25人
	春光台地区センター（春光台3の5）	9/22(金)	10/31~3/5	火	10:00~11:30	40人
	いきいきセンター神楽（神楽4の8）	8:45から	11/1~3/6	水	14:00~15:30	40人

筋肉らくらくアップクラブ

週1回（全16回）の教室です。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。教室終了後も参加者で活動を継続していくために自主サークルを立ち上げることを目指します。

申込方法

- 申込開始日は、5月・6月開始が4/20(木)、10月開始が9/20(水)。いずれも9:30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）

	会場	開催期間	曜日	時間	定員	申込先
5月・6月開始	カトリック旭川五条教会（5の11）	5/30~9/19	火	10:00~11:30	10人	中央 ☎23・6022
	豊岡地区センター（豊岡11の3）	6/2~9/29	金	10:00~11:30	30人	豊岡 ☎35・2275
	旭山町内会館（東旭川町日の出）	5/22~9/25	月	14:00~15:30	10人	東旭川・千代田 ☎36・5577
	東部老人福祉センター（東旭川南1の6）	6/8~9/28	木	14:00~15:30	20人	
	東地区体育センター（豊岡2の5）	6/6~9/26	火	14:00~15:30	30人	東光 ☎76・6020
	ひばり会館（東光12の6）	5/31~9/20	水	10:00~11:30	15人	新旭川・永山南 ☎40・3003
	しらかば会館（永山9の1）	5/31~9/20	水	10:00~11:30	10人	
	報恩寺（金星町1）	6/7~9/27	水	14:00~15:30	20人	永山 ☎40・2323
	永山14区高齢者いこいの家（永山町7）	6/8~9/28	木	14:00~15:30	15人	
	永山ことぶき老人いこいの家（永山2の23）	6/1~9/21	木	10:00~11:30	10人	末広・東鷹栖 ☎76・5065
	末広八区町内会館（末広1の12）	6/6~9/26	火	14:00~15:30	20人	
	親和会館（末広東3の5）	6/7~9/27	水	10:00~11:30	20人	春光・春光台 ☎54・1165
	4区町内会館（春光5の8）	5/30~9/19	火	14:00~15:30	15人	
	柏会館（春光6の8）	5/26~9/22	金	14:00~15:30	20人	北星・旭星 ☎46・6500
	市民生活館（緑町15）	5/26~9/22	金	10:00~11:30	20人	
	旭神町第二町内会館（旭神町22）	5/31~9/20	水	10:00~11:30	15人	神楽・西神楽 ☎66・5351
10月開始	ときわ市民ホール（5の4）	10/12~3/7	木	14:00~15:30	30人	中央 ☎23・6022
	成田山真久寺（5の4）	10/24~2/27	火	14:00~15:30	15人	豊岡 ☎35・2275
	第2豊岡団地集会所（豊岡5の1）	10/16~2/26	月	14:00~15:30	15人	
	愛宕公民館（豊岡7の9）	10/13~2/16	金	14:00~15:30	20人	東旭川・千代田 ☎36・5577
	藤高齢者いこいの家（東光9の8）	10/24~2/27	火	10:00~11:30	15人	
	東部住民センター（東光5の2）	10/16~3/4	月	14:00~15:30	30人	東光 ☎76・6020
	永山つくも会館（永山10の9）	10/26~2/29	木	10:00~11:30	15人	新旭川・永山南 ☎40・3003
	東鷹栖公民館（東鷹栖4の3）	10/13~2/16	金	14:00~15:30	20人	末広・東鷹栖 ☎76・5065
	春光二区団地集会所（春光4の4）	10/13~2/16	金	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）	10/24~2/27	火	14:00~15:30	30人	北星・旭星 ☎46・6500
10月開始	北星公民館（北門町8）	10/19~2/22	木	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）	10/16~2/26	月	14:00~15:30	30人	
	忠和地区センター（忠和5の5）	10/19~2/22	木	10:00~11:30	30人	神楽・西神楽 ☎66・5351
	旭川栄光教会（神楽4の11）	10/25~2/21	水	14:00~15:30	15人	
	緑が丘住民センター（緑が丘3の3）	10/13~2/16	金	14:00~15:30	30人	

※ときわ市民ホールの駐車場は有料です。
※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。
※マスクの着用は個人の判断に委ねられるものですが、感染防止対策上の理由等により、マスクの着用を求める場合があります。