

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。

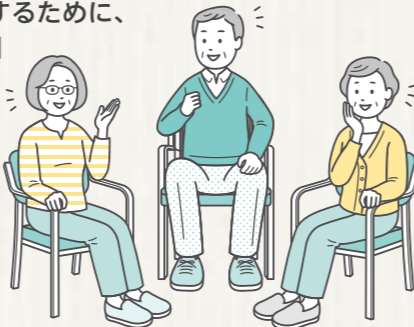
【詳細】長寿社会課 25・5273

令和7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



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（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（★の会場は不要）

	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
5月・6月 開始	旭西会館（5の西8）	5/26～9/29	月	10:00～11:30	18人	4/18(金) 8:45から	長寿社会課 25・5273
	神楽公民館（神楽3の6）★	6/3～9/16	火	14:00～15:30	18人		
	末広交友会館（末広4の10）	5/22～10/2	木	10:00～11:30	24人		
10月・11月 開始	たかしま会館（豊岡2の1）★	10/20～3/9	月	14:00～15:30	18人	9/19(金) 8:45から	長寿社会課 25・5273
	はるかぜ児童会館（錦町21）	11/4～2/24	火	10:00～11:30	30人		
	忠和地区センター（忠和5の5）	11/5～3/4	水		24人		

あさひかわ けんこう 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。ただし、定員に達していない11月開始の会場がある場合は、5月・6月開始の会場に参加した方も参加できます

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）

あさひかわ健幸運動教室

	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)
5月・6月 開始	第1豊岡団地集会所（6の23）★	座る・弱	6/5～9/25	木	10:00～11:30	15人	中央 23・6022
	ASC旭川スポーツセンター（豊岡1の4）★	立つ・強	6/6～9/26	金	13:30～15:00	15人	豊岡 35・2275
	旭川厚生看護専門学校（東旭川町下兵村）	座る・弱	5/27～9/16	火	14:00～15:30	20人	東旭川・千代田 36・5577
	天理教北旭道分教会（東旭川町上兵村）★	座る・弱	5/30～9/26	金	14:00～15:30	15人	東光 76・6020
	東光千代田二町内会館（東光8の6）	座る・弱	5/26～9/29	月	10:00～11:30	20人	新旭川・永山南 40・3003
	ひばり会館（東光12の6）	立つ・強	6/4～9/24	水	14:00～15:30	15人	永山 40・2323
	デイサービスコスモス（流通団地1の1）	座る・弱	5/27～9/16	火	10:00～11:30	10人	末広・東鷹栖 76・5065
	マルベリーさわかセンター旭川（永山4の8）	座る・弱	6/4～9/24	水	14:00～15:30	15人	春光・春光台 54・1165
	報恩寺 つきかげホール（金星町1）★	立つ・強	6/5～9/25	木	14:00～15:30	15人	北星・旭星 46・6500
	第1永山団地（永山1の17）	立つ・強	6/5～9/25	木	10:00～11:30	10人	神居・江丹別 76・5511
	朝日町内会館（永山4の17）★	座る・弱	6/6～9/26	金	10:00～11:30	10人	神楽・西神楽 66・5351
	永山福音キリスト教会（永山6の11）★	座る・弱	6/6～9/26	金	14:00～15:30	10人	中央 23・6022
	新星町内会館（末広4の5）	座る・弱	6/6～9/26	金	10:00～11:30	20人	豊岡 35・2275
	日本基督教団旭川星光伝道所（春光5の2）★	座る・弱	5/27～9/16	火	10:00～11:30	15人	東旭川・千代田 36・5577
	近文小学校（緑町17）	立つ・強	6/4～9/24	水	10:00～11:30	20人	東光 76・6020
	トクさんの家（神居8の6）	座る・弱	5/27～9/16	火	10:00～11:30	10人	末広・東鷹栖 76・5065
11月 開始	ねむのき神居（神居町雨紛）	座る・弱	5/27～9/16	火	14:00～15:30	15人	春光・春光台 54・1165
	忠和地区センター（忠和5の5）	立つ・強	6/5～9/25	木	10:00～11:30	30人	北星・旭星 46・6500
	神楽岡八区町内会館（神楽岡5の4）	座る・弱	5/27～9/16	火	14:00～15:30	20人	神楽・西神楽 66・5351
	栄町会館（4の西1）	立つ・強	11/5～3/4	水	10:00～11:30	15人	中央 23・6022
	日蓮宗延壽山妙法寺（6の19）★	立つ・強	11/6～2/26	木	14:00～15:30	15人	豊岡 35・2275
	児童発達支援放課後等デイサービスでこぼこ（豊岡14の7）	座る・弱	11/4～2/24	火	10:00～11:30	10人	東旭川・千代田 36・5577
	愛宕富士住民会館（豊岡7の8）	座る・弱	11/6～2/26	木	10:00～11:30	20人	東光 76・6020
	介護付有料老人ホームあかり（東光8の9）	立つ・強	11/5～3/4	水	10:00～11:30	10人	末広・東鷹栖 76・5065
	第3東光団地2号棟集会所（東光12の4）	立つ・強	11/7～2/27	金	10:00～11:30	15人	春光・春光台 54・1165
	ボールパーク旭川（末広東1の3）	立つ・強	11/5～3/4	水	14:00～15:30	30人	北星・旭星 46・6500
	末広公民館（末広1の2）★	座る・弱	11/7～2/27	金	14:00～15:30	20人	神楽・西神楽 66・5351
	福祉村地域交流ホームYOU（春光台3の10）★	立つ・強	11/4～2/24	火	14:00～15:30	15人	
	春光6区団地集会所（春光1の7）	立つ・強	11/5～3/4	水	14:00～15:30	15人	
	北星公民館（北門町8）★	座る・弱	11/4～2/24	火	14:00～15:30	20人	
	老人保健施設ふれあい（錦町18）	座る・弱	11/6～2/26	木	14:00～15:30	20人	
	緑が丘地域活動センター（緑が丘東3の1）	立つ・強	11/5～3/4	水	10:00～11:30	15人	
	神楽岡地区センター（神楽岡12の2）	座る・弱	11/6～2/26	木	10:00～11:30	15人	