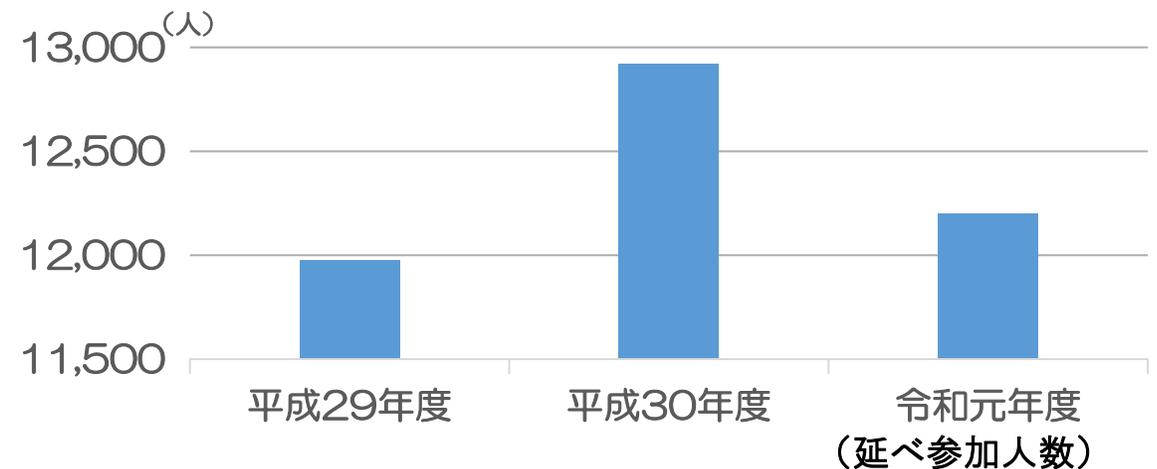


# 地域版介護予防教室

- お住まいの近くの町内会館等で、ボランティアである介護予防サポーターが、自主的に運営する介護予防教室
- 対象:65歳以上の方
- 内容:ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動、脳トレなど



令和元年度は、延12,201人が参加。  
新型コロナウイルス感染症の影響のため、  
現在、活動を自粛している教室が多いです。



# 地域版介護予防教室は、 市内20会場で23教室あります



# 地域版介護予防教室

No	教室名	回数、曜日	時間	会場
1	シニア元気教室「ひまわり」	月2回 (第1・3水曜)	10時～ 11時半	丸山下会館 (塩谷4-89)
2	シニア元気教室「しおかぜ」	月4回 (毎週火曜)	10時～ 11時半	塩谷サ・ビスセンター (塩谷1-18-7)
3	シニア元気教室「わいわい」	月3回 (水曜)	10時半 ～12時	特別養護老人ホーム やすらぎ荘 わいわい広場 (オタモイ1-20-18)
4	シニア元気教室「はぴねす」	月2回 (第2・4月曜)	10時～ 11時半	幸会館(幸3-28-5)
5	シニア元気教室「笑顔」	月4回 (毎週金曜)	10時～ 11時半	長栄会館(長橋5-1)
6	シニア元気教室「なえぼ」	月4回 (毎週火曜)	10時～ 11時半	長和会館(長橋3-11-1)
7	シニア元気教室「いきいき」	月2回 (第2・4金曜)	10時～ 11時半	赤岩会館(赤岩1-21-4)
8	シニア体操教室「かもめ」	月2回 (第2・4火曜)	10時～ 11時半	手宮公園住宅会館 (手宮2-3)
9	介護予防教室「いっしょ1」	月2回 (第2・4水曜)	10時～ 11時半	道新ホール3階 (稲穂2-8-4)
10	介護予防教室「いっしょ2」	月2回 (第1・3水曜)	10時～ 11時半	
11	介護予防教室「からまつ」	月2回 (第2・4水曜)	10時～ 11時半	最上会館 (最上1-19-17)
12	介護予防教室「すみのえ」	月2回 (第2・4木曜)	10時～ 11時半	住ノ江会館(入船2-5-3)

No	教室名	回数、曜日	時間	会場
13	介護予防教室 おくさわ	月2回 (第1・3金曜)	10時～ 11時半	奥沢本町会館 (奥沢2-8-13)
14	介護予防教室「健太くん」	月2回 (第1・3水曜)	13時半 ～15時	東小樽会館 (桜1-4-16)
15	介護予防教室「ふれあい」	月2回 (第1・3金曜)	10時～ 11時半	ふれあい桜 (桜1-19-20)
16	介護予防教室「さくら」	月2回 (第2・4金曜)	10時～ 11時半	
17	介護予防教室「ぴんしゃん」	月2回 (第1・3水曜)	10時～ 11時半	望洋ふれあいセンター (望洋台2-2-11)
18	野の花体操教室(Ⅰ)	月2回 (第1・3火曜)	10時～ 11時半	朝里中央病院スペース1 (新光1-21-5)
19	野の花体操教室(Ⅱ)	月2回 (第2・4金曜)	10時～ 11時半	
20	介護予防教室「元気」	月2回 (第2・4火曜)	10時～ 11時半	新光東会館 (新光2-13-4)
21	なでしこ体操教室	月2回 (第2・4火曜)	9時45分 ～ 11時15分	特別養護老人ホーム 朝里温泉2階 (朝里川温泉2-708-1)
22	介護予防教室「すまいる」	月2回 (第1・3水曜)	10時～ 11時半	桂岡十万坪会館 (桂岡町5-5)
23	介護予防教室「なごみ会」	月2回 (第2・4水曜)	10時～ 11時半	銭函市民センター 第1集会所 (銭函2-28-10)



# 令和2年度に活動を再開した教室を紹介します

シニア元気教室「ひまわり」  
(丸山下会館:地図①)



介護予防教室「すみのえ」  
(住ノ江会館:地図⑫)



# 令和2年度に活動を再開した 教室を紹介します

介護予防教室「ふれあい」  
(ふれあい桜:地図⑮)



## 教室参加者の感想(令和元年度)



教室のおかげで、運動  
や外出するきっかけが  
でき、友達もできました。

参加前よりも姿勢良く  
歩いています。  
肩の痛みが和らぎまし  
た。



教室の詳細については、医療保険部介護保険課(TEL: 32-4111内線313)にお問合せください。