

◆対象：各地域にお住まいの、おおむね65歳以上の方

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご確認ください。

No.	名称	地区	開催日	開催場所	参加費	主な内容	問い合わせ先
1	介護予防教室	澄川	不定期：町内回覧でお知らせ	すみかわ地区センター 澄川4条4丁目4-40	無料	体操、手工芸ほか	介護予防センター澄川 TEL：598-1295
2			不定期：町内回覧でお知らせ	澄川地区会館 澄川3条2丁目6-1	無料	体操	
3			不定期：町内回覧でお知らせ	あすなろ会館 澄川1条3丁目6-19	無料	体操、手工芸ほか	
4			不定期：町内回覧でお知らせ	南福社会館 澄川4条10丁目2-7	無料	手工芸	
5			町内回覧でお知らせ ※新規募集無し	緑ヶ丘会館 澄川5条11丁目5-5	無料	ふまねっと運動、手工芸 (不定期) ほか	
6	石山地区 転倒予防教室	石山	第1・3火曜日 10:00～11:00	石山会館 石山2条2丁目8-19	無料	健康体操	介護予防センター 石山・芸術の森 TEL：592-7622
7	石山地区 転倒予防教室		毎週木曜日 10:00～11:00 ※講話がある場合は11:45まで	アクロスプラザ集会所 石山2条9丁目7-58	無料	健康体操	
9	転倒予防教室	芸術の森	第1・第3月曜日 10:00～11:45	芸術の森地区会館 石山東7丁目1-31	無料	健康体操	
10	滝野町内会 健康体操		毎週金曜日(1月～3月) 13:30～15:30 (R2年度はコロナ禍にて 休止)	滝野町内会館 滝野102-1	無料	健康体操(最終日は体力測定) 初日と最終日は体力測定	
11	藻岩下地区 健康教室	藻岩下	第3水曜日 13:30～15:30	藻岩下地区会館 南34条西9丁目2-1	無料	健康体操、足裏健康法、 転倒予防、ほか	介護予防センター まこまない TEL：581-1294
12	真駒内地区 すこやか倶楽部 曙町	真駒内	第2木曜日 13:30～15:30	URあけぼの団地集会所 真駒内曙町1丁目1-35	無料	介護予防、認知症予防、 口腔予防、創作、ほか	

◆対象：各地域にお住まいの、おおむね65歳以上の方

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご確認ください。

No.	名称	地区	開催日	開催場所	参加費	主な内容	問い合わせ先
13	真駒内地区 すこやか倶楽部 上町	真駒内	第2火曜日 13:30~15:30	道営住宅真駒内集会所 真駒内上町4丁目2-35	無料	介護予防、認知症予防、 口腔予防、創作、ほか	介護予防センター まこまない TEL：581-1294
14	真駒内地区 すこやか倶楽部 福祉C		第3金曜日 10:00~12:00	真駒内総合福祉センター 真駒内幸町2丁目1-5	無料	介護予防、認知症予防、 口腔予防、創作、ほか	
15	真駒内地区 すこやか倶楽部 2部		第4火曜日 13:30~15:00	社会福祉協議会南事業所会議室 真駒内幸町2丁目1-5	無料	転倒予防体操ほか	
16	真駒内地区 健康教室		第2水曜日 13:30~15:30	真駒内総合福祉センター 真駒内幸町2丁目1-5	無料	転倒予防体操、足裏健康 法、認知症予防体操、ほか	
18	すこやか倶楽部	南沢	第2金曜日 14:00~15:30	南沢福祉会館 南沢1822番地	無料	ふまねっと運動、臨床美 術、健美操、ほか	介護予防センター もいわ TEL：578-4525
19		藻岩	第2水曜日 14:00~15:30	北ノ沢第3町内会館 北ノ沢1819-2246	無料	ふまねっと運動、臨床美 術、ほか	
20			第3金曜日 13:30~15:00	藻岩北会館 川治2条2丁目5-50	無料	ふまねっと運動、臨床美 術、健美操、ほか	
21			第3水曜日 14:00~15:30	中ノ沢会館 中ノ沢1711-3	無料	ふまねっと運動、臨床美 術、健美操、ほか	
22			第2または第3火曜日 14:00~15:30	藻南福祉会館 川治11条2丁目3-1	無料	わくわく体操、ふまねっと 運動、ほか	
23			毎月金曜日の中で1回 10:00~11:30	硬石山福祉会館 川治18条2丁目1-4	無料	ふまねっと運動、臨床美 術、ほか	
24	ハツラツ健康増進 介護予防体操会	藻岩	第4水曜日 14:00~15:30	北ノ沢第3町内会館 北ノ沢1819-2246	年300円 (町内会員 限定)	体操	介護予防センター もいわ TEL：578-4525
25	ガンバルーン体操	第1・3水曜日 9:30~適宜	宝流寺 川治9条2丁目1-17	1回500円	健康運動指導士によるポー ルを使った健康体操		

介護予防教室

新型コロナウイルス感染症の影響により、休止している場合があります。
開催状況については、下記連絡先へお問い合わせください。

(令和 5年 2月現在)

◆対象：各地域にお住まいの、おおむね65歳以上の方

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口に直接お尋ねください。

No.	名称	地区	開催日	開催場所	参加費	主な内容	問い合わせ先
26	藤ヶ丘西町内会 運動教室	藤野	第1・3水曜日 10:00～適宜	藤ヶ丘センター 藤野4条6丁目19-1	無料（町内 会以外の方 は負担有）	転倒予防体操	介護予防センター 定山溪 TEL：598-3311
27	藤野団地 高齢者サロン		毎月水曜日の中で1回 10:00～11:30	藤野団地集会所 藤野4条5丁目2	無料（自治 会以外の方 は問い合 わせくだ さい）	介護予防全般 交流、茶話会	
28	すこやか倶楽部		毎週月曜日 ①13:00～14:00 ②14:10～15:10	藤野地区センター 藤野2条7丁目2-1	無料	介護予防全般	
29	藤野3区 運動サークル		毎週金曜日 10:00～適宜	藤野3区会館 藤野6条4丁目10-20	お問い合わせ ください	転倒予防体操	
30	ふじの運動クラブ		毎週月曜日 10:00～適宜	藤野児童会館 藤野2条8丁目6-1	お問い合わせ ください	転倒予防体操	
31	オレンジスクール		不定月の第1水曜日	みどりん 藤野1条8丁目11-6	無料（町内 会以外の方 は問い合 わせくだ さい）	認知症予防教室	

介護予防教室

新型コロナウイルス感染症の影響により、休止している場合があります。
開催状況については、下記連絡先へお問い合わせください。

(令和 5年 2月現在)

◆対象：各地域にお住まいの、おおむね65歳以上の方

※注意※ 掲載内容は、調査時点のものとなり、変更する可能性があります。詳しくは、各窓口にご直接お尋ねください。

No.	名称	地区	開催日	開催場所	参加費	主な内容	問い合わせ先
32	簾舞1区水曜会	簾舞	第1・3水曜日 10:00～適宜 (11月～3月お休み)	簾舞平成会館 簾舞1条2丁目1-12	無料(町内 会以外の方 は実費負担 有)	交流、介護予防教室	介護予防センター 定山溪 TEL:598-3311
33	フレッシュ		毎週金曜日 10:00～適宜	簾舞児童会館 簾舞3条6丁目8-25	無料	健康体操	
34	B・B会		13:00～適宜	豊滝中央会館 豊滝1丁目1-20	会費有	交流、認知症予防ほか	
35	ハッピースマイル		毎週月曜日 13:00～適宜	豊滝中央会館 豊滝1丁目1-20	お問い合わせ ください	健康体操	
36	やまびこクラブ 体操教室	定山溪	毎週木曜日 10:00～適宜	定山溪まちづくりセンター 定山溪温泉東4丁目315-4	無料	健康体操	