

令和5年度 地域版介護予防教室

地域版介護予防教室は、65歳以上の方を対象とした教室で、地域のボランティア“介護予防サポーター”が中心となり、ストレッチ・筋力トレーニングなどの運動や、レクリエーションなどを楽しく行います。



※定員に達し募集を中止している教室もございます。詳しくはお問合せください。

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	塩谷サービスセンター（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～11時半	オタモイ会館（オタモイ1-25-1）
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2回（第2・4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	梅広会館（梅ヶ枝町10-3）
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	生涯学習プラザ（レピオ）（富岡1-5-1）
10	介護予防教室「いっしょ2」	月2回（第1・3木曜）	10時～11時半	いなきたコミュニティーセンター5階（稲穂5-10-1）
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）
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「手と手」	月2回（第2・4水曜）	13時半～15時	信香会館（信香町11-11）
15	介護予防教室「ひだまり」	月2回（第2・4木曜）	13時半～15時	若竹会館（若竹町8-5）
16	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）
17	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）
18	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）
19	野の花体操教室（Ⅰ）	月2回（第1・3金曜）	10時～11時半	朝里中学校図書室 （新光3-7-1）
20	野の花体操教室（Ⅱ）	月2回（第2・4金曜）	10時～11時半	
21	介護予防教室「元気」	月2回（第1・3火曜）	10時～11時半	新光東会館（新光2-13-4）
22	なでしこ体操教室	月2回（第2・4火曜）	10時～11時半	朝里小学校視聴覚室 （新光2-6-1）
23	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）
24	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集会室 （銭函2-28-10）

■参加料：月額300～500円、傷害保険料：年額1,200円程度（教室により異なります）

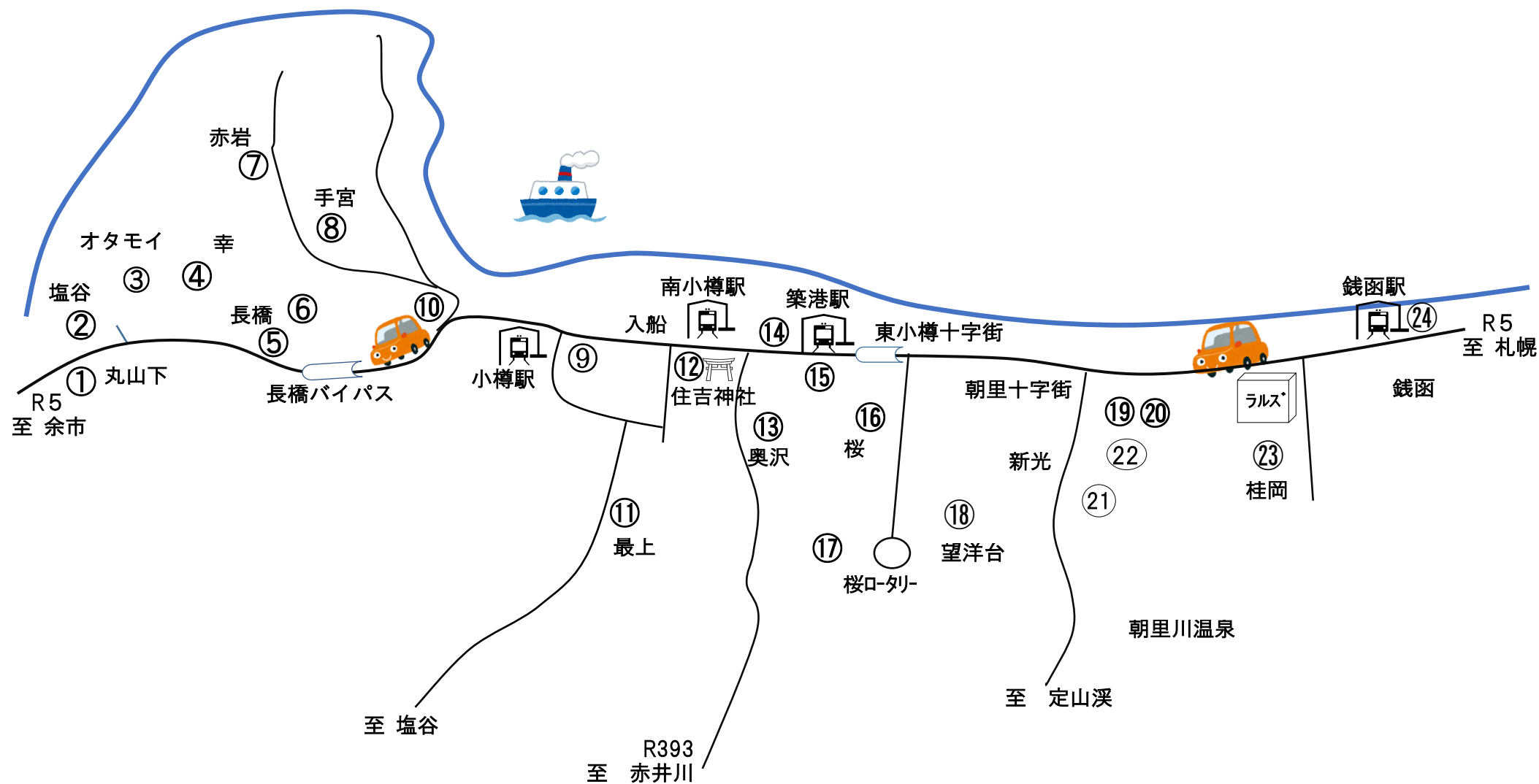
※詳細については、福祉総合相談室地域包括ケアグループにお問合せください。

申込み・問合せ先

小樽市福祉保険部福祉総合相談室地域包括ケアグループ TEL 32-4111（内線313）

令和5年度 地域版介護予防教室

令和5年4月時点



※番号は表面の No と一致しています。