

令和6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。

No	教室名	回数、曜日	時間	会場	新規参加募集
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	長栄会館 (長橋5-1-27)	◎
6	介護予防教室「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)	◎
8	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)	◎
9	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)	◎
10	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)	◎
11	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)	◎
12	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)	◎
13	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)	◎
14	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)	◎
15	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)	◎
16	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)	◎
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金曜)	10時～11時半	朝里中学校図書室 (新光3-7-1)	—
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1・3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)	10時～11時半	朝里小学校視聴覚室 (新光2-6-1)	◎
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)	—

■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）

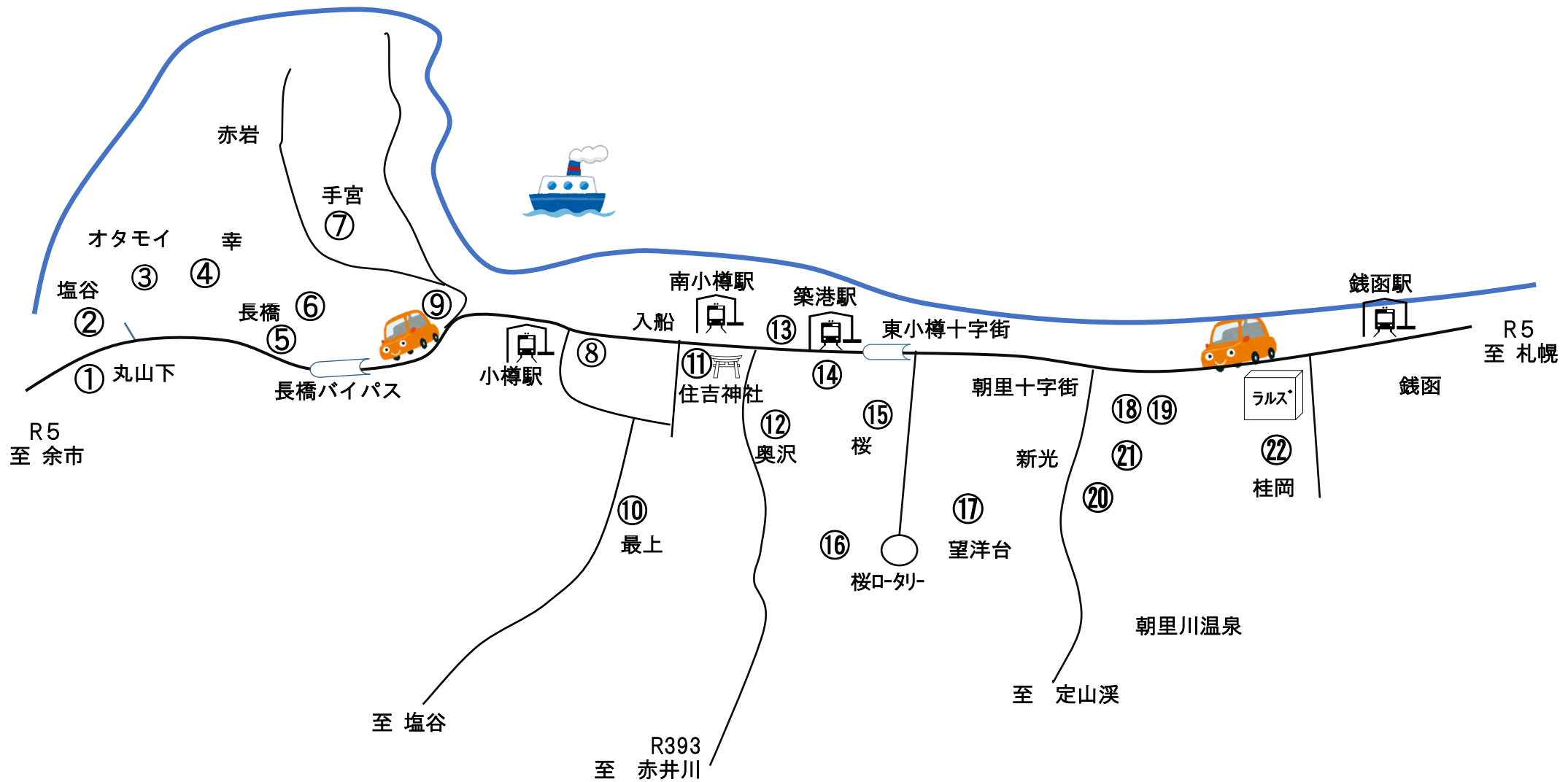
■会場等の都合で、開催回数、曜日が上記日程と異なる場合があります。

■申込み・問合せは、

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 ☎32-4111（内線313）

令和6年度 地域版介護予防教室

令和6年4月時点



※番号は表面の No と一致しています。