

# 清田区の集いの場情報！！

## ～ 介護予防教室（すこやか倶楽部）編 ～

介護予防教室（すこやか倶楽部）とは、「閉じこもり予防」「認知症予防」「栄養改善」「口腔機能改善」「うつ予防」「運動器機能向上」「疾病予防」を目的に介護予防センターが実施している教室です。

○最寄りの町内会館などで開催しています

○概ね 65 歳以上のご自分で会場に来られる方ならどなたでも参加できます

参加費は基本無料ですが、材料費などの実費のみかかる場合があります

○介護予防のための各種講話や体操、レクリエーション等を行っています。楽しく語らいながら体を動かし、福祉の情報を得る機会になっています

こちらでは、清田区内の各地区で開催されている介護予防教室（すこやか倶楽部）の情報(場所・日時・活動内容)を掲載しております。介護予防センターの担当地区ごとに色分けしておりますのでご参照ください。

## 清田中央地区

### ●開催場所一覧

介護予防教室名	開催場所	開催日時	活動内容
介護予防教室 （清田中央総合会館）	清田中央総合会館	毎月最終月曜 13：30～15：00	介護予防体操・各種講 話・音楽療法・脳トレ等
介護予防教室介護予防教室 （清田緑公園）	清田緑公園	月2回(夏) 第2・4木曜 10：00～11：00	ラジオ体操・サッポロス マイル体操・脳トレ・ あおぞら相談会等
介護予防教室 （清田西町会館）	西町町内会館	毎月第1月曜 10：00～11：00	介護予防体操・各種講 話・レクリエーション等
介護予防教室 （南中央会館）	南中央町内会館	毎月第2金曜 10：00～11：00	介護予防体操・各種講 話・レクリエーション等
介護予防教室 （清武館）	清武館	毎月第1火曜 10:00～11:00	介護予防体操・各種講 話・レクリエーション等
すこやか倶楽部 「そばうち交流会」	清田中央総合会館	年1～2回（不定期）	ボランティア講師による そば打ち体験会 （材料費徴収有）
すこやか倶楽部 「手芸教室」	清田中央総合会館	年1～2回（不定期）	ボランティア講師による 簡単な手芸教室 （材料費徴収有）

●連絡先/介護予防センター清田中央 011-882-5322

## 北野地区

## ●開催場所一覧

すこやか倶楽部名	開催場所	開催日時	活動内容
きたのくらぶ in 第二団地	ふれあいサロン （北野第二自治会）	第2水曜（年3～4回） 10：00～12：00	介護予防講話 体操やそば打ちなど
きたのくらぶ	北野連合会館	毎月第4水曜 13：30～15：30	介護予防講話・体操 脳トレや外出行事など
きたのくらぶ in 朝日ヶ丘	朝日ヶ丘町内会館	不定期（年3～4回） 10：00～12：00	介護予防講話 体操や音楽レクなど
きたのくらぶ in 北野団地	北野会館	第3木曜（年3～4回） 10：00～12：00	介護予防講話 体操や映像鑑賞など
きたのくらぶ in 北野641	北野6条集会所	不定期（年3～4回） 10：00～12：00	介護予防講話 音楽体操や茶話会など
きたのくらぶ in 八望台	八望台会館	第4木曜（年3～4回） 10：00～12：00	介護予防講話 体操やたこ焼き交流会など

●連絡先/ 介護予防センター北野・平岡 011-885-1230

## 平岡地区

## ●開催場所一覧

すこやか倶楽部名	開催場所	開催日時	活動内容
いきいき平岡すこやか倶楽部	平岡わかば会館	毎月第2金曜 10：00～12：00	介護予防講話・体操 脳トレや外出行事など
のびのび平岡すこやか倶楽部	平岡しんたく自治会館	毎月第3金曜 10：00～12：00	
はつらつ平岡すこやか倶楽部	平岡地区会館	毎月第3火曜 10：00～12：00	

●連絡先/ 介護予防センター北野・平岡 011-885-1230

## 清田地区

### ●開催場所一覧

介護予防教室名	開催場所	開催日時	活動内容
すこやか倶楽部	エンブレム清田	毎月第2月曜 13:30~14:30	脳トレ、運動 外出行事など
	東光ストア真栄店	毎月第4月曜 10:00~11:00	
	清田有楽町内会館	毎月第4金曜 10:00~11:00	

●連絡先/ 介護予防センター清田・里塚・美しが丘 011-885-7119

## 里塚・美しが丘地区

### ●開催場所一覧

介護予防教室名	開催場所	開催日時	活動内容
すこやか倶楽部	里塚桂台町内会館	毎月第4水曜 10:00~11:00	脳トレ、運動 外出行事など
	日の丸団地町内会館	毎月第2月曜 10:00~11:00	
	羊ヶ丘通町内会館	毎月第2木曜 10:00~11:00	
	美しが丘市住集会室	毎月第3水曜 15:00~16:00	
	里塚町内会館	毎月第1水曜 10:00~11:00	
	里塚記念会館	毎月第4木曜 10:00~11:00	

●連絡先/ 介護予防センター清田・里塚・美しが丘 011-885-7119