

## ● 苫小牧市

## 地域介護予防教室

★65歳以上の苫小牧市民で、げんき倶楽部に  
参加していない方が対象になります。  
詳しくは各地域包括支援センターへお問い合わせください。

教室名	場所	住所	曜日	時間	担当地域包括支援センター	電話番号
しっかりちよ筋教室	のぞみコミュニティセンター	のぞみ町 1-2-5	毎週月曜日	10:00～12:00	西地域包括支援センター	61-7600
こつこつちよ筋教室			毎週火曜日	9:00～11:00		
とくとくちよ筋教室	スプリングタウン総合福祉会館	明徳町 3-2-14	毎週火曜日	13:00～15:00		
しらかば地域介護予防教室	しらかばの郷	しらかば町 5-5-6	毎週金曜日	10:00～12:00	しらかば地域包括支援センター	71-5225
日新地域介護予防教室	日新町内会館	日新町 4-4-6	毎週木曜日	10:00～12:00		
川沿地域介護予防教室	川沿町総合福祉会館	川沿町 1-13-23	毎週木曜日	13:30～15:30		
体操教室・うごけーる	第八区総合福祉センター	緑町 2-5-13	毎週金曜日	10:00～12:00	中央地域包括支援センター	36-3712
のびのび長生き教室	一区総合福祉会館	表町 5-8-7	毎週木曜日	10:00～12:00		
豊川いきいき教室	豊川町総合福祉会館	豊川町 3-20-12	毎週木曜日	10:00～12:00	山手地域包括支援センター	71-5565
見山いきいき教室	見山東福祉センター	見山町 2-9-2	毎週火曜日	10:00～12:00		
花園いきいき教室	花園町総合福祉会館	花園町 3-1-3	毎週水曜日	10:00～12:00		
サン★さんくらぶ	有珠の沢総合福祉会館	有珠の沢町 6-1-4	毎週金曜日	10:00～12:00		
転ばんぞうクラブ	日吉総合福祉会館	日吉町 3-8-23	毎週水曜日	10:00～12:00	南地域包括支援センター	71-5005
これから教室	西町総合福祉会館	大成町 1-3-22	毎週木曜日	13:20～15:30		
体操いいクラブ	第七区総合福祉会館	矢代町 2-1-13	毎週火曜日	10:00～12:00		
行こうようクラブ	光洋町総合福祉会館	光洋町 2-1-16	毎週木曜日	10:00～12:00		
ふたば教室	双葉町総合福祉会館	双葉町 3-7-11	第1・3金曜日	10:00～12:00	明野(三光)地域包括支援センター※	53-4165 (33-4165)※
わかば教室	美光町総合福祉会館	美園町 1-10-10	第1・3木曜日	10:00～12:00		
すっきりにこにこ植苗教室	植苗ファミリーセンター	字植苗 40-55	第2・4金曜日	10:00～12:00	東地域包括支援センター	52-1155
すっきりにこにこ勇払教室	勇払総合福祉会館	字勇払 39-2	第1・3金曜日	10:00～12:00		
すっきりにこにこ沼ノ端教室	東開町内会総合福祉会館	東開町 2-12-28	毎週水曜日	10:00～12:00		

※三光地域包括支援センターは、令和元年7月16日から明野地域包括支援センターに移転となりました。