

●苦小牧市

# 地域介護予防教室

★65歳以上の苦小牧市民で、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     | 緑稜中学校          | のぞみ町<br>3-10-1 | 毎週月曜日   | 9:40～11:40  | 西地域包括支援センター    | 61-7600 |
| こつこつちよ筋教室     | のぞみコミュニティセンター  | のぞみ町<br>1-2-6  | 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<br>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<br>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<br>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<br>1-13-23 | 毎週木曜日   | 13:30～15:30 |                |         |
| 豊川いきいき教室      | 豊川町総合福祉会館      | 豊川町<br>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      | 見山町総合福祉会館      | 見山町<br>4-7-4   | 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<br>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<br>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<br>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<br>1-3-22  | 毎週木曜日   | 13:30～15:30 |                |         |
| 体操いいクラブ       | 第七区総合福祉会館      | 矢代町<br>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<br>2-1-16  | 毎週木曜日   | 10:00～12:00 |                |         |
| 体操教室・うごけ～る    | 第八区総合福祉センター    | 緑町<br>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<br>5-8-7    | 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<br>3-7-11  | 第1・3金曜日 | 10:00～12:00 | 明野地域包括支援センター   | 53-4165 |
| わかば教室         | 美光町総合福祉会館      | 美園町<br>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<br>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<br>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<br>2-12-28 | 毎週水曜日   | 10:00～12:00 |                |         |