

東区 いきいきサロン幸寿会 (青葉5丁目町内会)

青葉5丁目町内会では、鉄東コミュニティセンターで週2回介護予防体操を行っています。介護予防リーダーの菅原幸子さんを中心に4名で運営しています。



令和2年は、コロナの影響で一時活動を休んでいましたが、会員の皆さんから再開の声があがり、10月から会場を広い体育館に変更して活動を始めました。いきいき百歳体操のほかノルディックウォーキング、ハンディーチューブ、ステップ台を使った昇降運動なども行っています。



参加者からは「会場が広くなったため以前より参加される人が増え、また悪天候の時も会場内でノルディックウォーキングができるので、大変助かります」と好評です。

幸寿会では町内会以外の方の参加も可能なのでは非一度会場に足を運んでみて下さい。また男性の参加者も大歓迎です。

皆様の参加をお待ちしています。

◎毎週水曜日・金曜日 13時～15時
◆鉄東コミュニティセンター1階(千歳市青葉5丁目8-2)



第28回 『地域づくり紹介』 ～東区・北区編～

掲載内容についての参加、お問い合わせは
社会福祉法人千歳市社会福祉協議会
TEL(0123)27-2525 FAX(0123)27-2528
生活支援コーディネーターまで。

千歳市社協

高校生と折り紙でコラボ (大人の折り紙サロン)

大人の折り紙サロンでは、折り紙を通じて認知症の予防や生きがい作りにつなげていただきたいと、月に一回社協の会議室で折り紙講師を迎え【ちょっと難しくて出来ると嬉しい】折り紙づくりに取り組んでいます。サロンで作られた作品は地域の子供達へ随時プレゼントしてボランティア活動につなげています。

12月10日に折り紙サロンのボランティア活動に参加してくれた千歳北陽高校の生徒さんと一緒にコマとアンパンマン等の折り紙作品をアリス認定こども園の藤森紫乃園長にお届けしました。あいにくコロナ感染予防のため園児さんへ直接お届けすることはできませんでしたが、作品を受け取った藤森園長は「園のクリスマス会に使わせてもらいます」と大変喜んでくださいました。

大人の折り紙サロンでは、折り紙を通して色々な交流を広げたいという思いも重ね、楽しみながら折り紙づくりに取り組んでいます。



※コロナ感染予防ため人数制限で開催しています。
参加ご希望の方は事前のお申込みをお願いいたします。
◎毎月第4金曜日 10時～11時/11時～12時 2回開催
◆千歳市社会福祉協議会2階会議室2・3
(千歳市東雲町1丁目11番地)

ちゃんととは毎週、約360名の専属の配布員によって配布されています。

配布地域内で配布モレがございましたらお届けしますので、お気軽にご連絡ください。 ちゃんと編集部 TEL.0123-27-0911

FIT-LIFE 24 入会キャンペーン実施中!

期間限定!!
2月28日まで

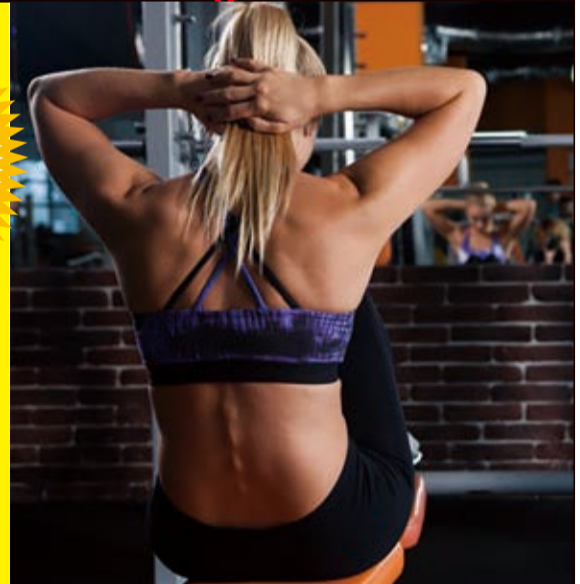
先着100名様限定!

すべて

無料
です!

今なら
なんと!

0円



~~入会金 ¥5,000~~
~~事務手数料 ¥3,000~~
~~月会費2ヵ月分~~
~~有料ロッカー1ヵ月分~~

スタンダード プラン	入会金	¥5,000
	事務手数料 <small>※カード発行手数料 1,000円含む</small>	¥3,000
	レギュラー月会費 <small>キャンペーン特典で1,000円割引</small>	¥5,980
	マスター月会費	¥7,980

6ヵ月 プラン	入会金	¥5,000
	事務手数料 <small>※カード発行手数料 1,000円含む</small>	¥0
	レギュラー月会費	¥5,980
	マスター月会費	¥7,980

※18歳未満、高校生はご利用できません。

コロナウイルス 感染防止対策実施中

安心してご利用
いただけます。



スタッフのマスク着用



マシンの徹底除菌



FIT-LIFE 24

24時間ジム フィットライフ24

〒066-0063 北海道千歳市幸町4丁目20-2
TEL.0123-49-2112



HPへのアクセスは
こちらのQRコードから!