

9.身近な地域で健康づくりや介護予防に取り組める通いの場

★連絡先のない通いの場は、地域包括支援センター（☎23-8585）にお問い合わせください。

★感染症の流行状況等により開催していない場合や記載事項に変更がある場合があります。

★個人情報が記載されているため、取り扱いにはご注意ください。

※主な活動：話＝茶話会、食＝会食／調理、体＝体操／運動／スポーツ、勉＝勉強会、趣＝趣味・創作活動、ボ＝ボランティア、レ＝レクリエーション、他＝その他

| | 名称 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 参加費 | 主な活動 | 連絡先等 |
|-------------------------------------|------------------|---|---------------------------|---------|-------------------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------------------------------|
| I 高齢者のサロンや介護予防を主な活動としている通いの場 | | | | | | | | | |
| 1 | 稚内市老人クラブ連合会 | 不特定 (42町内会で開催) | 不定期(各老人クラブにより異なります) | | | 高齢者 | | 話・食・体・レ | 稚内市老人クラブ連合会 ☎24-1139 |
| 2 | 富岡「ほのぼのサロン」 | 旧教員住宅 又は富岡・はまなす地区活動拠点センター ※感染症の流行状況により開催内容に変更あり | 週1回 ※冬期間は休止 | 水曜日 | 10:00 ～ 15:00 (短縮あり) | 富岡町内の高齢者 | 300円／回 | 話・食・他 | 稚内市地域包括支援センター ☎23-8585 または |
| 3 | たまり場 えがお | 大黒三会館【地図24-①】 | 2か月に1回 | 土曜日 | 10:00 ～ 14:00 | 大黒三町内住民(高齢者) | 無料 | 話・食・体・勉・趣・ボ・他 | 稚内市社会福祉協議会(生活支援コーディネーター) ☎24-1139 |
| 4 | 笑って! ふまねっとの会 | 萩見町内会館【地図24-②】 | 月1回 | 第3月曜日 | 13:30 ～ 15:00 | 萩見町内の高齢者 | 100円／回 | 体 | |
| II 生涯学習や趣味活動などを目的とした通いの場 | | | | | | | | | |
| 1 | 稚内市老人福祉センタークラブ活動 | 稚内市老人福祉センター【地図23-③】 | 各クラブ(同好会)で異なるためお問い合わせください | | | 高齢者 | 各クラブで異なります | 他(囲碁・将棋・ダンス他) | 稚内市老人福祉センター ☎22-5851 |
| 2 | ボランティア たけのこの会 | 特別養護老人ホーム富士見園【地図23-④】 | 月1回 | | 10:00 ～ 15:00 | | 無料(年会費1,000円) | ボ | |
| 3 | むらさき短歌会 | 市立稚内図書館【地図24-⑦】(休館時:キタカラ) | 月1回 | 第1土曜日 | 13:00 ～ 16:00 | 成人であればどなたでも | 年会費12,000円 | 勉 | 福本 範子 ☎23-5773 |
| 4 | 最北端食育サークル | 各地区活動拠点センター | 月1～2回 | 不定期 | | | 2,500～3,000円／回 | 話・食・勉 | 鈴木 寛奈 ☎080-1866-0702 |
| 5 | 花みずき(パッチワーク) | 稚内市総合勤労者会館【地図24-⑤】 | 月2回 | 第2・4月曜日 | 10:00 ～ 15:00 | | 無料 | 趣 | |
| 6 | 着物リメイク&お裁縫クラブ | 風～る わっかない【地図24-⑩】 | 月3回 | 木曜日 | 13:30 ～ 16:00 | どなたでも | 1,000円／回 | 趣・他(生け花・茶道・着付け) | 加藤 美代子 ☎090-1614-9437 |
| 7 | はなサークル | 不定(出向きます) | 不定期 | | 2時間程度(合わせます) | 小さいお子様から高齢者まで | 500円程度／回(材料費) | 話・食・趣 | 東原 貴代芳 ☎090-7644-6473 |
| 8 | 絵画 友の会 | 稚内市総合勤労者会館【地図24-⑤】 | 月2回 | 第1・3土曜日 | 13:00 ～ 15:30 | | 1,000円／回 | 趣 | 中丸 美恵子 ☎24-2002 |

| | 名 称 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 参加費 | 主な活動 | 連絡先等 |
|----|--|-------------------------------------|-----------|-------------|-----------------------------|----------------------|---|--------------------|-------------------------------|
| 9 | 書道サークル ほくゆう 墨遊 | 稚内市総合勤労者会館 【地図24-⑤】 | 週1回 | 火曜日 | 19:00 ～ 21:00 | 書道に興味のある人 | 月3,000円 | 趣 | 田中 とし子 ☎22-8866 |
| 10 | アートフラワー カトレア会 | 稚内市総合勤労者会館 1階創作作業室 【地図24-⑤】 | 月3回 | 木曜日 | 10:00 ～ 12:00 又は午後 | | 月会費 2,500円 (部費500円) | 趣・他 (展示会 開催) | 吉井 恭子 ☎24-3886 |
| 11 | 革工芸 Tmo ^{ていも} | 稚内市総合勤労者会館 3階 【地図24-⑤】 | 月2回 | 第1・3 月曜日 | 13:00 ～ 15:00 | どなた でも | 月 2,600円 | 趣 | 田澤 友子 ☎73-5622 |
| 12 | ほくちようかい 北彫会 | 稚内市朝日2丁目 2-14 小沢商会アトリエ | 週1回 | 月曜日 | 9:00 ～ 15:00 | どなた でも | 月 6,500円 | 趣 | 小澤 政修 ☎080- 3294-5165 |
| 13 | みんなで 楽しく歌う会 | 稚内市総合勤労者会館 【地図24-⑤】 | 月2～ 3回 | 月曜日 | 19:00 ～ 20:30 | どなた でも | 月1,000 円程度 | 他(合唱 ・歌) | 東原 貴代芳 ☎090- 7644-6473 |
| 14 | 民謡 まつなみ かい 松涛会 | 稚内市総合勤労者会館 【地図24-⑤】 | 週2回 | 火曜日 | 13:00 ～ 16:00 | どなた でも | 月 2,500円 | 他 (民謡) | 田邊 真知子 ☎090- 9525-5336 |
| | | | | 木曜日 | 18:00 ～ 21:00 | | | | |
| 15 | 火曜カラオケ サークル | 稚内市総合勤労者会館 【地図24-⑤】 | 週1回 | 火曜日 | 13:00 ～ 15:00 | | 無料 | 他(カラ オケ) | 三浦 弘子 ☎32-6553 |
| 16 | 稚内海峡太鼓 保存会 | 稚内市朝日2丁目 2-19 株阿部工務店内 | 週1回 | 水曜日 | 19:00 ～ 20:00 | 小・中・ 大人 | 年 5,000円 | ボ、他 (イベン ト) | 会長 阿部 勇 ☎090- 2696-0192 |
| 17 | こと こと 箏・KOTO会 ♪ 琴サークル美琴 ^{びぎん} | 稚内市総合勤労者会館 【地図24-⑤】 | 月3回 | 土曜日 | 13:00 ～ 15:00 | | 月3,000円 月会費 500円 | 他(箏) | 渋谷 雅楽沙華 ☎080- 6088-8846 |
| 18 | こと こと 箏・KOTO会 ♪ 邦楽サークル | 萩見会場など | 月2～ 3回 | 不定期 | 都合に合わせて 次の日程を 決めます | どなた でも(3才 から) | 受講方法に より異 なります。 お問い合わせ 下さい。 | 他(箏) | 渋谷 雅楽沙華 ☎080- 6088-8846 |
| 19 | しき かい 柴喜会 | 稚内市総合勤労者会館 3階和室 【地図24-⑤】 | 月4回 | 木曜日 | 11:00 ～ 14:00 | どなた でも | 月 3,000円 | 他(日本 舞踊) | 波間 多美子 ☎23-5726 |
| 20 | フレッシュ ダンスサークル | 稚内市総合勤労者会館 【地図24-⑤】 | 週1回 | 日曜日 | 13:00 ～ 15:00 | ダンスに 興味のある方 | 月 3,000円 | 他(社交 ダンス) | 高橋 みゆき ☎090- 4879-7425 |
| 21 | バレエ サークル | 水夢館 Aスタジオ 【地図23-⑥】 | 週2回 | 火・ 金曜日 | 10:30 ～ 12:30 | どなた でも | 500円 ／回 | 体 | 白岩 章江 ☎24-0078 |
| 22 | リラックスフラ ・レアレア | 稚内市総合勤労者会館 1階日常生活訓練室 【地図24-⑤】 | 週1回 | 月曜日 | 10:00 ～ 12:00 | 60歳以上 の女性が メイン | 月 1,000円 | 体 | 長谷川 佳子 ☎090- 8426-7991 |
| 23 | 南中 ソーラン連 | 稚内港小学校 【地図24-⑦】 ほか | 週1回 | 土曜日 | 19:00 ～ 21:00 | どなた でも | 年 1,000円 | 体 | 岡田 哲哉 ☎090- 6265-6294 |
| 24 | わっかない 最北烈風隊 | 稚内港小学校 【地図24-⑦】 | 週1回 | 火曜日 | 19:00 ～ 20:30 | | 無料 | 体 | 臼木 将格 ☎090- 6219-4868 |
| 25 | さわやか サークル | 稚内市総合勤労者会館 【地図24-⑤】 | 週1回 | 水曜日 | 13:30 ～ 14:30 | 女性 | 月 1,500円 | 体 | |

身近な地域で健康つくりや介護予防に取り組める通いの場

| | 名称 | 開催場所 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 参加費 | 主な活動 | 連絡先等 |
|----|------------------------------------|---------------------------------------|------|-----|---------------------|--------------------|-------------|------|-----------------------------|
| 26 | せいしんりゅう 清心流空手道 けんしんかい 拳真会 | 稚内市総合勤 労者会館 4階 【地図24-⑤】 | 週1回 | 日曜日 | 17:00 ～ 19:00 | どなた でも | 月 2,000円 | 体 | 長谷川 誠 ☎090- 3773-8378 |
| 27 | 太極拳愛好会 | 稚内市総合体育館 【地図23-⑧】 ※体育館のマイクバスで送迎 | 週1回 | 木曜日 | 9:30 ～ 12:00 | 年齢問わ ず初心者 歓迎 | 月 1,000円 | 食・体 | 三國 稔 ☎32-1729 |
| 28 | 太極拳 チャレンジクラブ | 稚内市 総合体育館 【地図23-⑧】 | 週1回 | 水曜日 | 10:00 ～ 12:00 | どなた でも | 月 500円 | 体 | |
| 29 | 稚内太極拳 サークル | 稚内市 緑体育館 【地図24-⑨】 | 週1回 | 木曜日 | 18:30 ～ 20:30 | どなた でも | 月 1,000円 | 体 | 池田 泉子 ☎24-3378 |

Ⅲ 地域活動拠点施設(各地区活動拠点センター)が取り組む通いの場(共催含む)

| | 名称 | 実施主体 | 開催頻度 | 開催日 | 開催時間 | 参加対象 | 参加費 | 主な活動 | 講師等 |
|--|--------------------|--------------------|----------------------|-------------|---------------------|---|-----|--------------|-------------------------|
| ●宝来地区活動拠点センター ☎22-5150 ※施設については、4ページ参照 | | | | | | | | | |
| 1 | いきいき健康 講座 | 自主事業 | 10月～3 月の期間 月1回 | 不定期 | 10:00 ～ 12:00 | 日吉・北7 ・北5・北 栄4町内 高齢者 | なし | 体 | 水夢館インス トラクター、 保健師 |
| 2 | 麻雀教室 | 自主事業 | 月2回 | 金曜日 | 13:00 ～ 15:00 | | なし | 趣 | |
| 3 | カラオケ 愛好会 | 自主事業 | 月2回 | 金曜日 | 15:00 ～ 16:00 | | なし | 趣 | |
| ●東地区活動拠点センター ☎34-6330 ※施設については、5ページ参照 | | | | | | | | | |
| 1 | ふまねっと 運動教室 | 自主事業 | 月2回 | 第1・3 水曜日 | 13:15 ～ 14:45 | 潮見第2 ・仲好・栄 ・白樺町 内会の65 歳以上の 高齢者 | なし | 体 | ふまねっと サポーター |
| 2 | 囲碁・将棋 サロン | 自主事業 | 週1回 | 木曜日 | 13:00 ～ 16:00 | | なし | 趣 | |
| 3 | 健康麻雀 サロン | 自主事業 | 週1回 | 月曜日 | 13:00 ～ 16:00 | | なし | 趣 | |
| 4 | 高齢者のための ニュースポーツ | 自主事業 | 年2回 | 日曜日 | 13:30 ～ 15:30 | | なし | 趣 | |
| ●南地区活動拠点センター ☎73-1551 ※施設については、5ページ参照 | | | | | | | | | |
| 1 | 南地区囲碁 サークル | 自主事業 | 週3回 | 火・水・ 土曜日 | 13:00 ～ 17:00 | 南地区居 住者 他希望者 | なし | 趣 (囲碁) | |
| 2 | (南地区) 太極拳クラブ | 自主事業 | 週1回 | 日曜日 | 10:00 ～ 12:00 | | なし | 体・趣 (太極拳) | |
| 3 | 緑1老人クラブ (踊り) | 緑1老人 クラブ | 週1回 | 土曜日 | 13:00 ～ 15:00 | 緑1老人 クラブ 会員 | なし | 趣 (踊り) | |
| 4 | 緑1老人クラブ (カラオケ) | 緑1老人 クラブ | 不定期 | 土曜日 | 13:00 ～ 15:00 | | なし | 趣(カラ オケ) | |
| 5 | 大黒ひよつとこ おどり | 大黒ひよつとこ 踊り実行委員会 | 週1回 | 木曜日 | 12:30 ～ 13:30 | 稚内市民 | なし | 趣 (踊り) | |

身近な地域で健康つくりや介護予防に取り組める通いの場