

65歳以上の帯広市民の皆様へ

令和5年度帯広市介護予防普及啓発事業

げんき活動コース



チャレンジデー

参加者募集のお知らせ

「介護予防は自分にはまだ早い」、とっていませんか？
私たちの心身の機能は、加齢に伴って確実に低下します。

げんき活動コース「チャレンジデー」は、
活動を始めるきっかけづくりを応援する取り組みです。
介護予防の活動を体験してみたい方、ご家族やお友達も
誘って、お気軽にご参加ください。

- 【対象】 65歳以上の帯広市民
- 【開催期間】 令和5年5月 ～ 令和6年3月
- 【場所】 市内コミセン、福祉センターなど
- 【参加時間】 1回あたり90分間
- 【利用料金】 無料
- 【問合せ】 会場ごとに定員があります。実施予定（裏面）をご覧ください。
になり、直接実施事業所へお問い合わせください。



参加回数や参加会場の制限はありません。また、げんき活動コースに参加している方、参加を終えた方も、チャレンジデーにご参加いただけますので、ご自身の身体の状況に合わせて、介護予防に取り組みましょう！

(令和5年4月現在)

帯広市



令和5年度 げんき活動コース チャレンジデー 実施予定 (詳細は実施事業所へお問い合わせください)

日程	曜日	開始時間	会場	実施事業所	連絡先	
5月	9日	火	14:15	光南福祉センター(東7南21)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	10日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	11日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	12日	金	10:15	広陽福祉センター(西19南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	15日	月	10:15	森の里コミセン(西22南4)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	18日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	18日	木	10:00	柏林台福祉センター(柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	19日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター(西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	19日	金	14:15	グリーンプラザ(公園東町3)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	24日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	31日	水	9:30	富士農業センター(富士町西3)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	31日	水	14:00	幸福農業センター(幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
6月	1日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	1日	木	14:15	中央福祉センター(西7南12)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	6日	火	14:15	光南福祉センター(東7南21)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	9日	金	9:30	帯広の森コミセン(空港南町南11)	ジョイリハ西5条	49-3060
	13日	火	10:15	つつじが丘福祉センター(西24南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	14日	水	9:30	八千代農業センター(八千代町221)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	14日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	15日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	15日	木	10:00	柏林台福祉センター(柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	15日	木	10:15	自由が丘福祉センター(自由が丘3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	16日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター(西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	16日	金	14:15	グリーンプラザ(公園東町3)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	19日	月	9:30	南コミセン(西10南34)	ジョイリハ西5条	49-3060
	21日	水	14:00	幸福農業センター(幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	28日	水	9:30	愛国農業センター(愛国町基線39)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
29日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567	
29日	木	14:15	中央福祉センター(西7南12)	歩くデイゆり	090-9801-7781	
7月	6日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	11日	火	9:30	大空会館(大空町12)	ジョイリハ西5条	49-3060
	11日	火	10:15	つつじが丘福祉センター(西24南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	12日	水	9:30	以平農業センター(以平町西8)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	12日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	12日	水	14:00	幸福農業センター(幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	13日	木	14:15	中央福祉センター(西7南12)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	14日	金	10:15	広陽福祉センター(西19南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	18日	火	14:15	光南福祉センター(東7南21)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	20日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	20日	木	10:00	柏林台福祉センター(柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	21日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター(西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
31日	月	14:15	緑栄福祉センター(西9南28)	歩くデイゆり	090-9801-7781	
8月	8日	火	9:30	大空会館(大空町12)	ジョイリハ西5条	49-3060
	9日	水	9:30	富士農業センター(富士町西3)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	9日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	9日	水	14:00	幸福農業センター(幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	10日	木	14:15	中央福祉センター(西7南12)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	14日	月	10:15	森の里コミセン(西22南4)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	17日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	17日	木	10:15	自由が丘福祉センター(自由が丘3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	19日	土	10:00	ジョイリハ西5条(西5南34)	ジョイリハ西5条	49-3060
	28日	月	14:15	緑栄福祉センター(西9南28)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	31日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567

令和5年度 げんき活動コース チャレンジデー 実施予定 (詳細は実施事業所へお問い合わせください)

日程	曜日	開始時間	会場	実施事業所	連絡先	
9月	7日	木	9:30	南コミセン (西10南34)	ジョイリハ西5条	49-3060
	7日	木	10:00	バラト福祉センター (東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	7日	木	14:15	中央福祉センター (西7南12)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	12日	火	10:15	つつじが丘福祉センター (西24南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	13日	水	10:00	五条橋福祉センター (西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	13日	水	14:00	幸福農業センター (幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	14日	木	10:00	バラト福祉センター (東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	15日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター (西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	15日	金	10:15	広陽福祉センター (西19南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	20日	水	9:30	八千代農業センター (八千代町221)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	21日	木	10:00	バラト福祉センター (東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	21日	木	10:00	柏林台福祉センター (柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
26日	火	14:15	光南福祉センター (東7南21)	歩くデイゆり	090-9801-7781	
10月	10日	火	14:15	光南福祉センター (東7南21)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	11日	水	9:30	愛国農業センター (愛国町基線39)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	11日	水	10:00	五条橋福祉センター (西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	11日	水	14:00	幸福農業センター (幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	12日	木	10:00	バラト福祉センター (東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	12日	木	10:15	自由が丘福祉センター (自由が丘3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	13日	金	9:30	帯広の森コミセン (空港南町南11)	ジョイリハ西5条	49-3060
	16日	月	10:15	森の里コミセン (西22南4)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	19日	木	10:00	柏林台福祉センター (柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	19日	木	14:15	中央福祉センター (西7南12)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	20日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター (西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	23日	月	14:15	緑栄福祉センター (西9南28)	歩くデイゆり	090-9801-7781
26日	木	10:00	バラト福祉センター (東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567	
11月	2日	木	14:15	中央福祉センター (西7南12)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	7日	火	14:15	光南福祉センター (東7南21)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	8日	水	10:00	五条橋福祉センター (西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	10日	金	10:15	広陽福祉センター (西19南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	13日	月	10:15	森の里コミセン (西22南4)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	16日	木	10:00	バラト福祉センター (東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	16日	木	10:00	柏林台福祉センター (柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	17日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター (西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	18日	土	10:00	ジョイリハ西5条 (西5南34)	ジョイリハ西5条	49-3060
	21日	火	9:30	大空会館 (大空町12)	ジョイリハ西5条	49-3060
	22日	水	9:30	以平農業センター (以平町西8)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	22日	水	14:00	幸福農業センター (幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	30日	木	10:00	バラト福祉センター (東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
30日	木	14:15	中央福祉センター (西7南12)	歩くデイゆり	090-9801-7781	
12月	4日	月	9:30	南コミセン (西10南34)	ジョイリハ西5条	49-3060
	5日	火	14:15	光南福祉センター (東7南21)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	7日	木	10:00	バラト福祉センター (東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	12日	火	10:15	つつじが丘福祉センター (西24南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	13日	水	9:30	富士農業センター (富士町西3)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	13日	水	10:00	五条橋福祉センター (西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	13日	水	14:00	幸福農業センター (幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	14日	木	10:00	バラト福祉センター (東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	14日	木	10:15	自由が丘福祉センター (自由が丘3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	15日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター (西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	15日	金	14:15	グリーンプラザ (公園東町3)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	18日	月	14:15	緑栄福祉センター (西9南28)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	21日	木	10:00	柏林台福祉センター (柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	21日	木	14:15	中央福祉センター (西7南12)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	27日	水	10:00	五条橋福祉センター (西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515

令和5年度 げんき活動コース チャレンジデー 実施予定 (詳細は実施事業所へお問い合わせください)

日程	曜日	開始時間	会場	実施事業所	連絡先	
令和6年 1月	11日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	12日	金	9:30	帯広の森コミセン(空港南町南11)	ジョイリハ西5条	49-3060
	12日	金	10:15	広陽福祉センター(西19南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	12日	金	14:15	グリーンプラザ(公園東町3)	歩くデイゆり	090-9801-7781
	15日	月	10:15	森の里コミセン(西22南4)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	17日	水	9:30	八千代農業センター(八千代町221)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	17日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	18日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	18日	木	10:00	柏林台福祉センター(柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	19日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター(西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	24日	水	14:00	幸福農業センター(幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	25日	木	9:30	南コミセン(西10南34)	ジョイリハ西5条	49-3060
	31日	水	9:30	愛国農業センター(愛国町基線39)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	31日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
令和6年 2月	6日	火	9:30	大空会館(大空町12)	ジョイリハ西5条	49-3060
	8日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	13日	火	10:15	つつじが丘福祉センター(西24南3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	14日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	15日	木	10:00	柏林台福祉センター(柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	15日	木	10:15	自由が丘福祉センター(自由が丘3)	ツクイ帯広WOW	20-1562
	16日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター(西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	21日	水	9:30	以平農業センター(以平町西8)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	21日	水	14:00	幸福農業センター(幸福町東2)	デイサービスセンター太陽園	64-5565
	22日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
28日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515	
令和6年 3月	6日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	7日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	13日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515
	15日	金	10:00	緑ヶ丘福祉センター(西14南17)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
	21日	木	10:00	バラト福祉センター(東13南6)	コムコの里おびひろ小規模多機能型居宅介護事業所	20-4567
	21日	木	10:00	柏林台福祉センター(柏林台南町6)	通所介護事業所ふるさと	41-8341
27日	水	10:00	五条橋福祉センター(西5南2)	デイサービスセンター帯広りはびり	29-5515	



4月1日現在の実施予定です。

感染状況や気象状況等により実施日時が変更になる可能性もありますので、
参加を希望される場合は実施事業所へご確認ください。

換気や会場に定員を設けるなど、感染予防の対策を行いながら実施します。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

【問合せ】 帯広市役所 3階 市民福祉部 地域福祉室 地域福祉課 (帯広市西5条南7丁目1番地)
電 話 : 0155-65-4113 FAX : 0155-23-0158