

目指そう、いきいき100歳!!

# ますます元気教室

☆参加者募集☆

参加費  
無料!

初めてでも、先生が楽しく、ていねいにサポートします!



一緒に体操  
しましょう!



こうくう

介護予防や筋力アップが期待できるいきいき百歳体操※や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。

いつまでも元気で過ごせる身体をつくりましょう!

※「いきいき百歳体操」は、おもりの入ったバンドを使って筋肉をきたえる体操です

スポーツや趣味活動等の社会参加で  
フレイル発生リスクが2割減!

出典：竹内寛貴（千葉大学）社会参加でフレイル発症リスク2割低い  
JAGES Press Release NO.395-23-27

教室について、詳しくは裏面をご覧ください

# 令和8年度 ますます元気教室のご案内

## 1 対象

市内在住の65歳以上の方（参加を希望する教室の開催初日時点）

## 2 会場、日程、申込受付期間

申込受付期間及び実施日、会場については、別紙をご覧ください。

## 3 申込方法

各会場の申込受付期間内に下記(1)～(3)の方法によりお申込みください。

### (1) 電子申請・届出サービス

（右記 URL バーコード読み込み、教室名をキーワードで検索）

### (2) 窓口

（別添申込書にご記入のうえ、中央区高齢介護課または参加を希望する公民館にご提出ください）

### (3) FAX・郵送

（別添申込書にご記入のうえ、中央区高齢介護課までご提出ください）

※電話による申込みは受付していません。

**※公民館以外の会場は、中央区高齢介護課のみの受付となります。**



オンライン申請  
はこちら

## 4 参加者の決定方法

申込が定員を上回る場合は、優先順位を設けて、抽選を行います。

「地域包括支援センターで相談した結果、本教室が介護予防計画に位置付けられた方」や「過去に本教室に参加したことがない方」を優先します。

## 5 抽選結果のお知らせ

決定の可否などを郵送でお知らせします。

## 6 用意するものなど

筆記用具  飲み物  汗ふきタオル

室内用運動靴（不要な会場もあります。詳細は参加決定後の通知をご確認ください）

動きやすい服装でお越しください。  マスク（着用ご希望の方）

ご自宅で体温測定等体調確認をしてご参加ください。

## 7 注意事項

天候等により、やむを得ず教室開催が中止となる場合があります。その際は、電話等により連絡をさせていただきます。

教室の参加にあたっては、教室責任者等の指示に従います。教室責任者等の指示に従わない場合は、受講をご遠慮いただくことがあります。

### お問合せ先

さいたま市 中央区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒338-8686 さいたま市中央区下落合5丁目7番10号

電話 048-840-6068 FAX 048-840-6167

会場名	鈴谷公民館（2階大会議室）		
コース	1コース（春）	定員	20名
申込期間		4/1～5/8	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	5月19日	火	10:00～12:00
2	5月26日	火	
3	6月2日	火	
4	6月9日	火	
5	6月16日	火	
6	6月23日	火	
コース	2コース（秋）	定員	20名
申込期間		8/3～9/11	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	10月28日	水	14:00～16:00
2	11月4日	水	
3	11月11日	水	
4	11月18日	水	
5	11月25日	水	
6	12月2日	水	
コース	3コース（冬）	定員	20名
申込期間		11/1～12/18	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月8日	金	14:00～16:00
2	1月15日	金	
3	1月22日	金	
4	1月29日	金	
5	2月5日	金	
6	2月12日	金	

会場名	大戸公民館（3階ホール）		
コース	1コース（春）	定員	20名
申込期間		4/1～5/8	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	6月12日	金	10:00～12:00
2	6月19日	金	
3	6月26日	金	
4	7月3日	金	
5	7月10日	金	
6	7月17日	金	
コース	2コース（秋）	定員	20名
申込期間		8/3～9/11	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	9月25日	金	10:00～12:00
2	10月2日	金	
3	10月9日	金	
4	10月16日	金	
5	10月23日	金	
6	10月30日	金	
コース	3コース（冬）	定員	20名
申込期間		11/1～12/18	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月8日	金	10:00～12:00
2	1月15日	金	
3	1月22日	金	
4	1月29日	金	
5	2月5日	金	
6	2月12日	金	

会場名	与野本町公民館（2階 第2集会室）		
コース	1コース（春）	定員	20名
申込期間		4/1～5/8	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	5月20日	水	10:00～12:00
2	5月27日	水	
3	6月3日	水	
4	6月10日	水	
5	6月17日	水	
6	6月24日	水	
コース	2コース（秋）	定員	20名
申込期間		8/3～9/11	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	10月21日	水	10:00～12:00
2	10月28日	水	
3	11月4日	水	
4	11月11日	水	
5	11月18日	水	
6	11月25日	水	
コース	3コース（冬）	定員	20名
申込期間		11/1～12/18	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月13日	水	10:00～12:00
2	1月20日	水	
3	1月27日	水	
4	2月3日	水	
5	2月10日	水	
6	2月17日	水	

会場名	上落合公民館（1階大ホール）		
コース	1コース（春）	定員	20名
申込期間		4/1～5/8	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	5月21日	木	10:00～12:00
2	5月28日	木	
3	6月4日	木	
4	6月11日	木	
5	6月18日	木	
6	6月25日	木	
コース	2コース（秋）	定員	20名
申込期間		8/3～9/11	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	10月22日	木	14:00～16:00
2	10月29日	木	
3	11月5日	木	
4	11月12日	木	
5	11月19日	木	
6	11月26日	木	
コース	3コース（冬）	定員	20名
申込期間		11/1～12/18	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月12日	火	10:00～12:00
2	1月19日	火	
3	1月26日	火	
4	2月2日	火	
5	2月9日	火	
6	2月16日	火	

会場名	下落合公民館（2階ホール）		
コース	1コース（春）	定員	20名
申込期間		4/1～5/8	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	6月8日	月	10:00～12:00
2	6月15日	月	
3	6月22日	月	
4	6月29日	月	
5	7月6日	月	
6	7月13日	月	
コース	2コース（秋）	定員	20名
申込期間		8/3～9/11	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	10月5日	月	10:00～12:00
2	10月19日	月	
3	10月26日	月	
4	11月2日	月	
5	11月9日	月	
6	11月16日	月	
コース	3コース（冬）	定員	20名
申込期間		11/1～12/18	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月19日	火	13:30～15:30
2	1月26日	火	
3	2月2日	火	
4	2月9日	火	
5	2月16日	火	
6	3月2日	火	

会場名	円阿弥自治会 集会所		
コース	1コース(春)	定員	20名
申込期間		4/1~5/8	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	5月26日	火	10:00~12:00
2	6月2日	火	
3	6月9日	火	
4	6月16日	火	
5	6月23日	火	
6	6月30日	火	

会場名	下落合小学校 (1階会議室)		
コース	2コース(秋)	定員	20名
申込期間		8/3~9/11	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	10月6日	火	14:00~16:00
2	10月13日	火	
3	10月20日	火	
4	10月27日	火	
5	11月10日	火	
6	11月17日	火	

会場名	与野本町老人憩の家（1階和室）		
コース	3コース（冬）	定員	10名
申込期間		11/1～12/18	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月14日	木	14:00～16:00
2	1月21日	木	
3	1月28日	木	
4	2月4日	木	
5	2月18日	木	
6	2月25日	木	

会場名	上峰コミュニティホール（2階和室）		
コース	3コース（冬）	定員	15名
申込期間		11/1～12/18	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月18日	月	10:00～12:00
2	1月25日	月	
3	2月1日	月	
4	2月8日	月	
5	2月15日	月	
6	2月22日	月	