

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!



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7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（定員）

岩槻南部公民館（15名）、岩槻北部公民館（15名）、岩槻城址公民館（20名）、  
岩槻本町公民館（20名）、岩槻本丸公民館（15名）、  
岩槻駅東口コミュニティセンター（30名）、ふれあいプラザいわつき（20名）

### 3 日程

実施日については、別紙をご覧ください。

### 4 申込方法

別添の参加申込書に必要事項をご記入のうえ、申込受付期間内に次の提出先へご提出ください。

- ・岩槻区内の公民館が会場の場合 →岩槻区役所高齢介護課または岩槻区内公民館
- ・公民館以外の会場の場合 →岩槻区高齢介護課

お申込みはお一人様 1 コースにつき 1 回までです。第一希望の会場以外のご希望がない場合、第二希望の項目は空欄でお申し込みください。

### 5 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。

### 6 抽選結果のお知らせ

**【申込受付期間：7月25日（金）～8月15日（金）】**

申込者全員に8月26日（火）に決定の可否を郵送でお知らせします。

### 7 用意するものなど

□筆記用具 □飲み物 □汗ふきタオル □動きやすい服装でお越しください。

□ご自宅で体温測定等体調確認をしてご参加ください。マスク着用を推奨します。

※全ての会場で靴を履き替える必要はありませんが、動きやすい靴をはいてご参加ください。

### 8 注意事項

参加できる会場は、1 コースにつき 1 会場のみとなります。

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 岩槻区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒339-8585 さいたま市岩槻区本町3丁目2番5号

電話 048-790-0169 FAX 048-790-0267

日程・定員

※全7会場にて開催

| 岩槻南部公民館【定員：15人】 |               |            |     |
|-----------------|---------------|------------|-----|
| 1日目             | 令和7年 9月29日（月） | 9：30～11：30 | 研修室 |
| 2日目             | 10月 6日（月）     |            |     |
| 3日目             | 10月20日（月）     |            |     |
| 4日目             | 10月27日（月）     |            |     |
| 5日目             | 11月10日（月）     |            |     |
| 6日目             | 11月17日（月）     |            |     |

| 岩槻北部公民館【定員：15人】 |               |            |     |
|-----------------|---------------|------------|-----|
| 1日目             | 令和7年 9月 9日（火） | 9：30～11：30 | 研修室 |
| 2日目             | 9月16日（火）      |            |     |
| 3日目             | 9月30日（火）      |            |     |
| 4日目             | 10月 7日（火）     |            |     |
| 5日目             | 10月14日（火）     |            |     |
| 6日目             | 10月21日（火）     |            |     |

| 岩槻城址公民館【定員：20人】 |               |            |        |
|-----------------|---------------|------------|--------|
| 1日目             | 令和7年10月 1日（水） | 9：30～11：30 | 多目的ホール |
| 2日目             | 10月 8日（水）     |            |        |
| 3日目             | 10月15日（水）     |            |        |
| 4日目             | 10月22日（水）     |            |        |
| 5日目             | 10月29日（水）     |            |        |
| 6日目             | 11月 5日（水）     |            |        |

| 岩槻本町公民館【定員：20人】 |               |            |      |
|-----------------|---------------|------------|------|
| 1日目             | 令和7年10月 2日（木） | 9：30～11：30 | 大会議室 |
| 2日目             | 10月 9日（木）     |            |      |
| 3日目             | 10月16日（木）     |            |      |
| 4日目             | 10月23日（木）     |            |      |
| 5日目             | 10月30日（木）     |            |      |
| 6日目             | 11月 6日（木）     |            |      |

| 岩槻本丸公民館【定員：15人】 |               |            |        |
|-----------------|---------------|------------|--------|
| 1日目             | 令和7年11月 7日（金） | 9：30～11：30 | 研修室1・2 |
| 2日目             | 11月14日（金）     |            |        |
| 3日目             | 11月21日（金）     |            |        |
| 4日目             | 11月28日（金）     |            |        |
| 5日目             | 12月 5日（金）     |            |        |
| 6日目             | 12月12日（金）     |            |        |

⇒裏面に **東口コミュニティセンター／ふれあいプラザいわつき** 日程表あります

| 岩槻駅東口コミュニティセンター【定員：30人】 |               |            |               |
|-------------------------|---------------|------------|---------------|
| 1日目                     | 令和7年11月12日（水） | 9：30～11：30 | 5階<br>多目的ルームC |
| 2日目                     | 11月19日（水）     |            |               |
| 3日目                     | 11月26日（水）     |            |               |
| 4日目                     | 12月 3日（水）     |            |               |
| 5日目                     | 12月10日（水）     |            |               |
| 6日目                     | 12月17日（水）     |            |               |

| ふれあいプラザいわつき【定員：20人】 |               |            |        |
|---------------------|---------------|------------|--------|
| 1日目                 | 令和7年11月11日（火） | 9：30～11：30 | 会議室1・2 |
| 2日目                 | 11月18日（火）     |            |        |
| 3日目                 | 11月25日（火）     |            |        |
| 4日目                 | 12月 2日（火）     |            |        |
| 5日目                 | 12月 9日（火）     |            |        |
| 6日目                 | 12月16日（火）     |            |        |