

目標そう、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！



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）

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

岩槻区役所高齢介護課または岩槻区内公民館へご提出ください。

※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：11月28日（金）～12月12日（金）】

申込者全員に12月23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。

※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5会場にて開催

岩槻南部公民館【定員：15人】

| | | | |
|-----|---------------|------------|-----|
| 1日目 | 令和8年 1月19日（月） | 9:30～11:30 | 研修室 |
| 2日目 | 1月26日（月） | | |
| 3日目 | 2月 2日（月） | | |
| 4日目 | 2月 9日（月） | | |
| 5日目 | 2月16日（月） | | |
| 6日目 | 3月 2日（月） | | |

岩槻北部公民館【定員：15人】

| | | | |
|-----|---------------|------------|-----|
| 1日目 | 令和8年 1月20日（火） | 9:30～11:30 | 研修室 |
| 2日目 | 1月27日（火） | | |
| 3日目 | 2月 3日（火） | | |
| 4日目 | 2月10日（火） | | |
| 5日目 | 2月17日（火） | | |
| 6日目 | 2月24日（火） | | |

岩槻城址公民館【定員：20人】

| | | | |
|-----|---------------|------------|--------|
| 1日目 | 令和8年 1月14日（水） | 9:30～11:30 | 多目的ホール |
| 2日目 | 1月21日（水） | | |
| 3日目 | 1月28日（水） | | |
| 4日目 | 2月 4日（水） | | |
| 5日目 | 2月18日（水） | | |
| 6日目 | 2月25日（水） | | |

岩槻本町公民館【定員：20人】

| | | | |
|-----|---------------|------------|------|
| 1日目 | 令和8年 1月22日（木） | 9:30～11:30 | 大会議室 |
| 2日目 | 1月29日（木） | | |
| 3日目 | 2月 5日（木） | | |
| 4日目 | 2月12日（木） | | |
| 5日目 | 2月19日（木） | | |
| 6日目 | 2月26日（木） | | |

岩槻本丸公民館【定員：15人】

| | | | |
|-----|---------------|------------|--------|
| 1日目 | 令和8年 1月23日（金） | 9:30～11:30 | 研修室1・2 |
| 2日目 | 1月30日（金） | | |
| 3日目 | 2月 6日（金） | | |
| 4日目 | 2月13日（金） | | |
| 5日目 | 2月20日（金） | | |
| 6日目 | 2月27日（金） | | |