

# ますます元気教室

すぐに始められる介護予防として、おもりを使った「いきいき百歳体操」(※)や体力測定、認知症予防、栄養、「お口の健康」について学べる全6回の教室です。初めて参加する方や運動が苦手な方などにもおすすめです。

対象：市内在住で65歳以上の方 応募多数の場合は抽せん  
 申込方法：各コースともに申込期間内に申込書を北区役所高齢介護課・各開催公民館の窓口に提出してください。  
 さいたま市の電子申請・届出サービスからも申込みができます。

## 1コース【6月～7月実施】 申込期間 5月1日(木)～5月16日(金)

- 【大砂土公民館】 定員 10人程度  
 実施日時：6月13日～7月18日の毎週金曜日 9時30分～11時30分
- 【日進公民館】 定員 12人程度  
 実施日時：6月18日～7月23日の毎週水曜日 14時～16時
- 【宮原公民館】 定員 12人程度  
 実施日時：6月13日～7月18日の毎週金曜日 14時～16時
- 【植竹公民館】 定員 12人程度  
 実施日時：6月5日～7月10日の毎週木曜日 14時～16時
- 【日進町三丁目自治会館 (日進町3-437)】 定員 10人程度  
 実施日時：6月2日～7月7日の毎週月曜日 9時30分～11時30分
- 【ハートランド大宮 (奈良町120-2)】 定員 10人程度  
 実施日時：6月11日～7月16日の毎週水曜日 14時～16時

## 2コース【9月～12月実施】 申込期間

大砂土・日進 8月1日(金)～8月18日(月)  
 宮原・植竹・まごころ 9月1日(月)～9月19日(金)

- 【大砂土公民館】 定員 10人程度  
 実施日時：9月11日～10月16日の毎週木曜日 9時30分～11時30分
- 【日進公民館】 定員 12人程度  
 実施日時：9月5日～10月10日の毎週金曜日 14時～16時
- 【宮原公民館】 定員 12人程度  
 実施日時：10月16日～11月20日の毎週木曜日 14時～16時
- 【植竹公民館】 定員 12人程度  
 実施日時：10月28日～12月2日の毎週火曜日 14時～16時
- 【グループホームまごころ (本郷町730)】 定員 10人程度  
 実施日時：10月7日～11月11日の毎週火曜日 14時～16時

## 3コース【1月～3月実施】 申込期間12月1日(月)～12月19日(金)

- 【大砂土公民館】 定員 10人程度  
 実施日時：1月14日～2月25日(2月11日除く)の毎週水曜日 9時30分～11時30分
- 【日進公民館】 定員 12人程度  
 実施日時：1月29日～3月5日の毎週木曜日 14時～16時
- 【宮原公民館】 定員 12人程度  
 実施日時：1月14日～2月25日(2月11日除く)の毎週水曜日 14時～16時
- 【植竹公民館】 定員 12人程度  
 実施日時：1月16日～2月20日の毎週金曜日 14時～16時

(※) いきいき百歳体操とは、

日常生活に欠かせない腕や足腰などの筋肉を鍛える効果が実証されている、おもりの入ったバンドを使う、6種類の介護予防の体操です。



申込書やチラシは、北区高齢介護課のホームページからダウンロードできるほか北区高齢介護課や各シニアサポートセンター(地域包括支援センター)にも用意してあります。さいたま市の電子申請・届出サービスは以下の二次元コードをご利用ください。

電子申請・届出サービス



荒天や感染症等の影響により、事業の中止や内容を変更する場合があります。

- 【問合せ先】 さいたま市 北区役所 高齢介護課 介護保険係  
 住所 〒331-8586 さいたま市北区宮原町1-852-1  
 電話 048-669-6068 FAX 048-669-6167
- 【開庁時間】 平日 8:30～17:15  
 ※土日、祝休日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く  
 詳しくは北区高齢介護課のホームページをご覧ください。

さいたま市 北区高齢介護課

