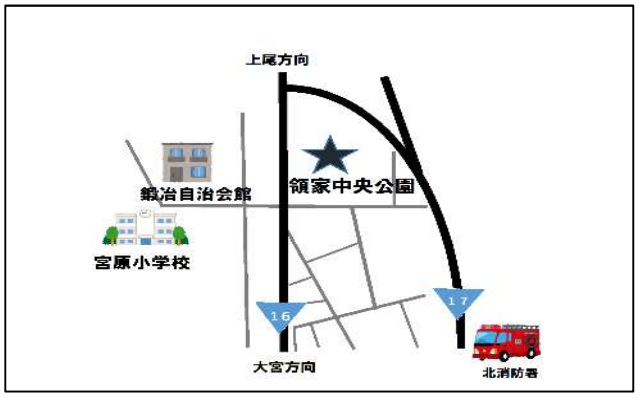
令和7年度 元気づくり教室のご案内

～ 今の自分が、未来の元気な身体をつくる ～

すこやか運動教室

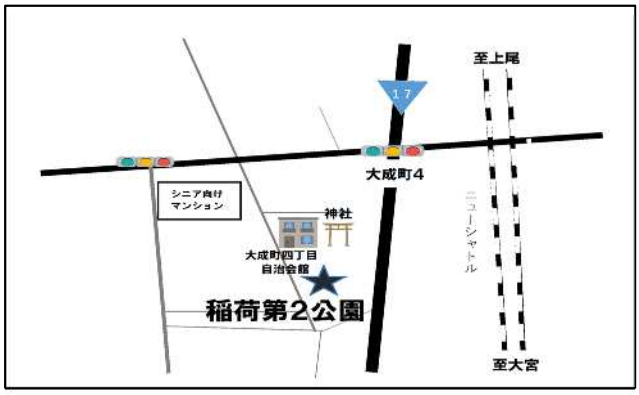
領家中央公園・稲荷第２公園・本郷第６公園で地域運動支援員による高齢者向け運動教室を実施しています。申込みが不要なため、散歩の途中や空いた時間にお気軽に参加できます。

領家中央公園（宮原町 4-91）



開催日時は毎月の市報に掲載しています

稲荷第2公園（大成町 4-414）



本郷第6公園（本郷町 92-1）

けんこう 健口教室

高齢期のバランスの良い食生活のポイントと工夫、噛む力・飲み込む力を高める体操を含む「お口の健康」について学ぶ、栄養士と歯科衛生士による全３回の教室です。

実施日時：６月５日、６月１９日、７月３日の木曜日　１４時～１６時
会　　場：鍛冶自治会館（宮原町４-１０６-１）
定　　員：20 人程度　（市内在住で６５歳以上の方対象　応募多数の場合は抽せん）
申込方法：申込書を北区高齢介護課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。
申込期限：５月１６日（金）

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

北区の花 菜の花

地域とつながりませんか

時間ができて何か始めてみたい方、地域とつながるきっかけが欲しい方などの参加をお待ちしております。

いきいきサポーター養成講座

介護予防に有効な「いきいき百歳体操」のやり方や、ボランティアとして地域で活動するために必要なことを学ぶ全 8 回の講座です。グループ活動に運動を取り入れたい方などにもおすすめの講座です。

実施日時： ８月２８日～１０月１６日の毎週木曜日
９時３０分～１１時３０分

会　　場： プラザノース　（宮原町 1－852－1）

対　　象： 市内在住で、サポーター活動ができる方

定　　員： 30 人程度（応募多数の場合は抽せん）

申込方法： 申込書を北区高齢介護課・各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）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。

申込期限： ７月 31 日（木）

地域の担い手養成研修（たまねっこ養成講座）

地域活動の担い手として必要なコミュニケーションの手法、介護保険制度、高齢者の主な疾病、さいたま市の地域資源等について学ぶ講座です。地域の担い手として地域で活動してみたい方などにもおすすめの講座です。詳しくは、北区高齢介護課へご連絡ください。

地域支え合い推進員が人と地域をつなぐお手伝いをします

各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）には地域活動づくりの手伝いや、地域活動の相談ができる**地域支え合い推進員**がおります。
「地域活動を始めてみたい」、「ボランティア活動をしたい」、「自宅の近くで運動や体操をしている場所はないか」など、お気軽に問い合わせください。

緑水苑（りょくすいえん）

住所　吉野町 1-27-13
TEL 048-662-7350
FAX 048-662-7360

【 担当地域】　奈良町・別所町・宮原町・吉野町

諏訪の苑（すわえん）

住所　本郷町 348-2
TEL 048-662-7600
FAX 048-662-7608

【担当地域】　植竹町・今羽町・土呂町
東大成町・本郷町・盆栽町・見沼

ゆめの園（えん）

住所　日進町 2-813
TEL 048-653-0544
FAX 048-653-2727

【担当地域】　大成町４丁目・櫛引町２丁目
日進町