

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（定員）

- ・大古里公民館（10名）
- ・尾間木公民館（10名）
- ・シニアふれあいセンター和楽荘（10名）
- ・美園公民館（8名）
- ・原山公民館（8名）

### 3 日程

申込受付期間及び実施日については、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、各コースの申込受付期間内に、緑区役所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。

※電話による申込みは受付していません。

※電子申請の場合は、「さいたま市 緑区 ますます元気教室」で検索してください。

※シニアふれあいセンター和楽荘は、緑区役所高齢介護課のみの受付となります。

### 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

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
- 運動靴（和楽荘は不要）
- 動きやすい服装でお越しください。 マスク（着用を希望する方）
- ご自宅で体温測定等体調確認をしてご参加ください。

### 8 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 緑区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒336-8587 さいたま市緑区中尾975-1

電話 048-712-1178 FAX 048-712-1270

# 1コース目

日程・定員・申込受付期間

## 【大古里公民館】

|                                 |          |             |     |
|---------------------------------|----------|-------------|-----|
| 申込受付期間：4月21日（火）～5月19日（火） 定員：10名 |          |             |     |
| 1日目                             | 5月28日（木） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 2日目                             | 6月4日（木）  | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 3日目                             | 6月11日（木） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 4日目                             | 6月18日（木） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 5日目                             | 6月25日（木） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 6日目                             | 7月2日（木）  | 14：00～16：00 | 講座室 |

※開始時刻の20分前から順に健康確認を行います

## 【尾間木公民館】

|                                 |          |             |     |
|---------------------------------|----------|-------------|-----|
| 申込受付期間：4月21日（火）～5月19日（火） 定員：10名 |          |             |     |
| 1日目                             | 6月3日（水）  | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 2日目                             | 6月10日（水） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 3日目                             | 6月17日（水） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 4日目                             | 6月24日（水） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 5日目                             | 7月1日（水）  | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 6日目                             | 7月8日（水）  | 14：00～16：00 | 講座室 |

※開始時刻の20分前から順に健康確認を行います

## 【シニアふれあいセンター和楽荘】

|   |          |             |         |
|---|----------|-------------|---------|
| 申込受付期間：4月21日（火）～5月19日（火） 定員：10名   |          |             |         |
| ※下駄箱に外履き用の靴をしまってください、靴下で2Fまでお上がりください。<br>（エレベーターはございませんので、階段でお上がりください。） |          |             |         |
| ※会場はカーペットになっていますので、靴下のまま体操を行います。  |          |             |         |
| 1日目   | 6月5日（金）  | 10：00～12：00 | 2F 多目的室 |
| 2日目   | 6月12日（金） | 10：00～12：00 | 2F 多目的室 |
| 3日目   | 6月19日（金） | 10：00～12：00 | 2F 多目的室 |
| 4日目   | 6月26日（金） | 10：00～12：00 | 2F 多目的室 |
| 5日目   | 7月3日（金）  | 10：00～12：00 | 2F 多目的室 |
| 6日目   | 7月10日（金） | 10：00～12：00 | 2F 多目的室 |

※開始時刻の20分前から順に健康確認を行います

※申込みは、緑区役所高齢介護課のみの受付となります

# 1コース目

日程・定員・申込受付期間

## 【美園公民館】

|                                |          |             |     |
|--------------------------------|----------|-------------|-----|
| 申込受付期間：4月21日（火）～5月19日（火） 定員：8名 |          |             |     |
| 1日目                            | 6月 8日（月） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 2日目                            | 6月15日（月） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 3日目                            | 6月22日（月） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 4日目                            | 6月29日（月） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 5日目                            | 7月 6日（月） | 14：00～16：00 | 講座室 |
| 6日目                            | 7月13日（月） | 14：00～16：00 | 講座室 |

※開始時刻の20分前から順に健康確認を行います

## 【原山公民館】

|                                |          |             |     |
|--------------------------------|----------|-------------|-----|
| 申込受付期間：4月21日（火）～5月28日（木） 定員：8名 |          |             |     |
| 1日目                            | 6月22日（月） | 10：00～12：00 | 講座室 |
| 2日目                            | 6月29日（月） | 10：00～12：00 | 講座室 |
| 3日目                            | 7月 6日（月） | 10：00～12：00 | 講座室 |
| 4日目                            | 7月13日（月） | 10：00～12：00 | 講座室 |
| 5日目                            | 7月27日（月） | 10：00～12：00 | 講座室 |
| 6日目                            | 8月 3日（月） | 10：00～12：00 | 講座室 |

※7月20日（月）は祝日のためお休みです

※開始時刻の20分前から順に健康確認を行います

# 1コース目

## 各会場案内図

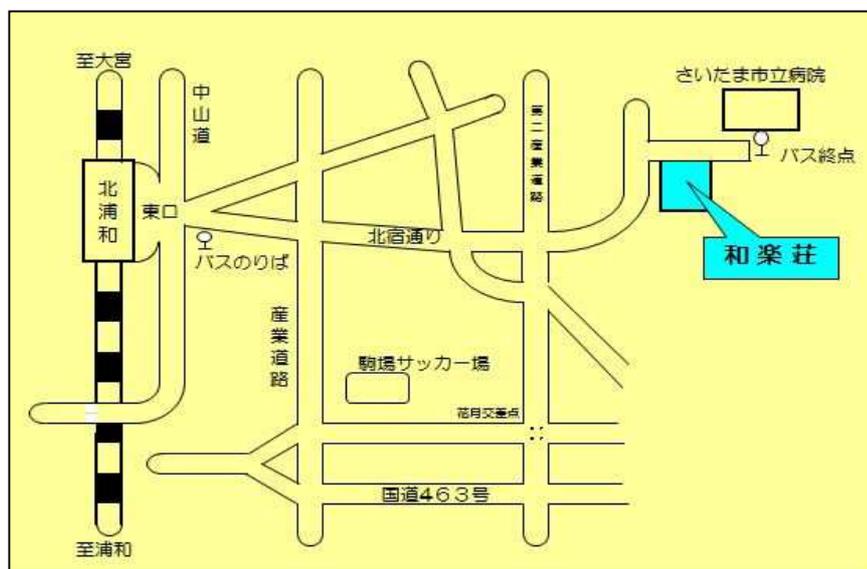
**【大古里公民館】** 住所：さいたま市緑区大字三室 2614-2



**【尾間木公民館】** 住所：さいたま市緑区大字大間木 472



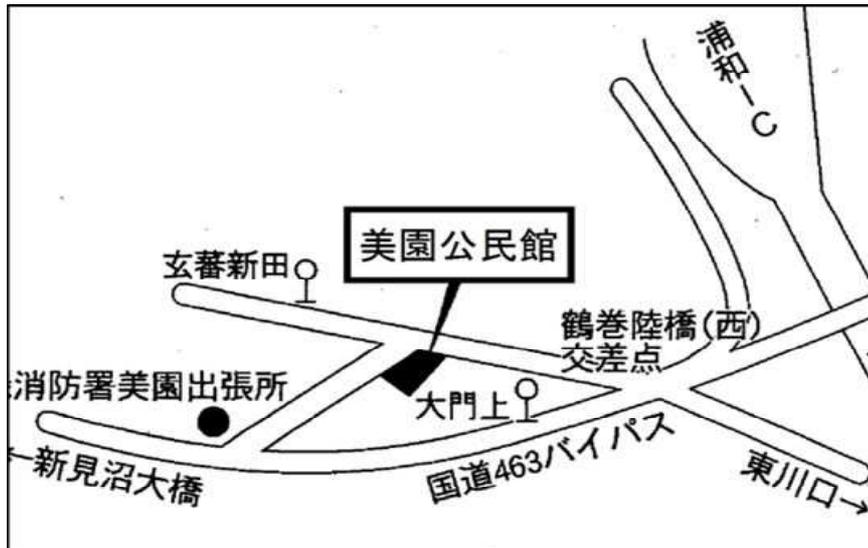
**【シニアふれあいセンター和楽荘】** 住所：さいたま市緑区大字三室 2458



# 1コース目

## 各会場案内図

**【美園公民館】** 住所：さいたま市緑区大字大門1973-1



**【原山公民館】** 住所：さいたま市緑区原山2-33-1



ますます元気教室 参加申込書

令和 年 月 日

(宛先) さいたま市長

ますます元気教室に参加したいので、確認事項に同意した上で次のとおり申込みます。

⑨申込者数が会場の定員を超えた場合は抽選となります。

|   |             |      |       |    |     |   |
|---|-------------|------|-------|----|-----|---|
| ふりがな  |             | 生年月日 | 大正・昭和 | 年  | 月   | 日 |
| 氏名  |             | 年齢   | 歳     | 性別 | 男・女 |   |
| 住所  | 〒 さいたま市 区   |      |       |    |     |   |
| 電話番号  | ( )         |      |       |    |     |   |
| 緊急連絡先   | ( ) 氏名： 続柄： |      |       |    |     |   |
| 会場： (コース目)  |             |      |       |    |     |   |
| <p><b>【確認事項】</b> 確認されましたら、□に✓を記入してください。</p> <p><input type="checkbox"/> 教室の参加にあたり、医師等から運動を禁止されていません。</p> <p><input type="checkbox"/> 自己の責任において健康を管理して参加します。健康状態に変化が生じた場合、教室責任者等の指示に従います。</p> <p><input type="checkbox"/> 市が収集した個人情報及び介護保険認定状況（非該当、要支援、要介護、事業対象者）については、個人情報保護法に基づき、教室の円滑な実施に必要な範囲で市が適切に使用すること、また介護予防事業に関わる他の実施機関（事務の委託を受けた者や地域包括支援センター）に提供することに同意します。</p> <p><input type="checkbox"/> 当日に発熱や不調がみられる方は教室に参加できないことに同意し、教室責任者等から参加の可否について別途指示があった場合も従います。</p> <p><input type="checkbox"/> 教室の参加に関しては、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。</p> <p><input type="checkbox"/> 定員を超えるお申込みがあった場合は、初めて参加される方などを優先に抽選とさせていただきます。</p> |             |      |       |    |     |   |

受付機関使用欄

受付日： 令和 年 月 日（受付者 ）

受付： 区役所 / ( ) 公民館 / ( 圏域) 包括 ( )

認定状況： なし / あり 非該当 要支援 ( ) 要介護 ( ) 事業対象者

備考：