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！





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（こうくう）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）

・原山公民館（８名）　　・三室公民館（１０名）
・大古里公民館（１０名）　　・美園公民館（８名）
・尾間木公民館（１０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。

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
□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

３コース目

日程・定員・申込受付期間

【原山公民館】

申込受付期間：１２月２日（水）～１２月２２日（火）　定員：８名			
１日目	１月　７日（木）	１０：００～１２：００	講座室
２日目	１月１４日（木）	１０：００～１２：００	講座室
３日目	１月２１日（木）	１０：００～１２：００	講座室
４日目	１月２８日（木）	１０：００～１２：００	講座室
５日目	２月　４日（木）	１０：００～１２：００	講座室
６日目	２月１８日（木）	１０：００～１２：００	講座室

※２月１１日（木）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

【三室公民館】

申込受付期間：１２月２日（水）～１２月２２日（火）　定員：１０名			
１日目	１月　８日（金）	１４：００～１６：００	講座室
２日目	１月１５日（金）	１４：００～１６：００	講座室
３日目	１月２２日（金）	１４：００～１６：００	講座室
４日目	１月２９日（金）	１４：００～１６：００	講座室
５日目	２月　５日（金）	１４：００～１６：００	講座室
６日目	２月１２日（金）	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

【大古里公民館】

申込受付期間：１２月２日（水）～１２月２２日（火）　定員：１０名			
１日目	１月１２日（火）	１４：００～１６：００	講座室
２日目	１月１９日（火）	１４：００～１６：００	講座室
３日目	１月２６日（火）	１４：００～１６：００	講座室
４日目	２月　２日（火）	１４：００～１６：００	講座室
５日目	２月　９日（火）	１４：００～１６：００	講座室
６日目	２月１６日（火）	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

３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：１２月２日（水）～１月７日（木）　定員：８名			
１日目	１月１８日（月）	１０：００～１２：００	講座室
２日目	１月２５日（月）	１０：００～１２：００	講座室
３日目	２月　１日（月）	１０：００～１２：００	講座室
４日目	２月　８日（月）	１０：００～１２：００	講座室
５日目	２月１５日（月）	１０：００～１２：００	講座室
６日目	３月　１日（月）	１０：００～１２：００	講座室

※２月２２日（月）は公民館の休館日のため、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

【尾間木公民館】

申込受付期間：１２月２日（水）～１月７日（木）　定員：１０名			
１日目	１月２５日（月）	１４：００～１６：００	講座室
２日目	２月　１日（月）	１４：００～１６：００	講座室
３日目	２月　８日（月）	１４：００～１６：００	講座室
４日目	２月１５日（月）	１４：００～１６：００	講座室
５日目	２月２２日（月）	１４：００～１６：００	講座室
６日目	３月　１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

３コース目

各会場案内図

【原山公民館】　住所：さいたま市緑区原山２−33−1



【三室公民館】　住所：さいたま市緑区大字三室 1946−5



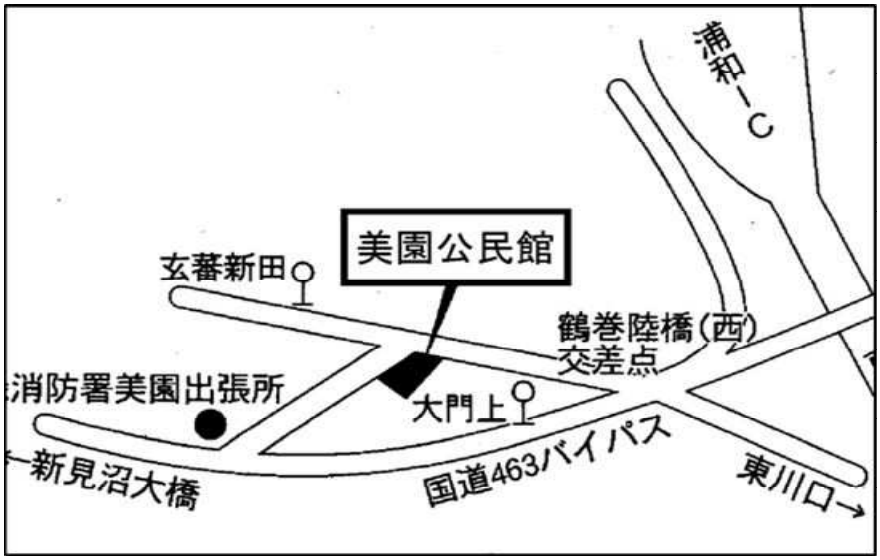
【大古里公民館】　住所：さいたま市緑区大字三室 2614−2



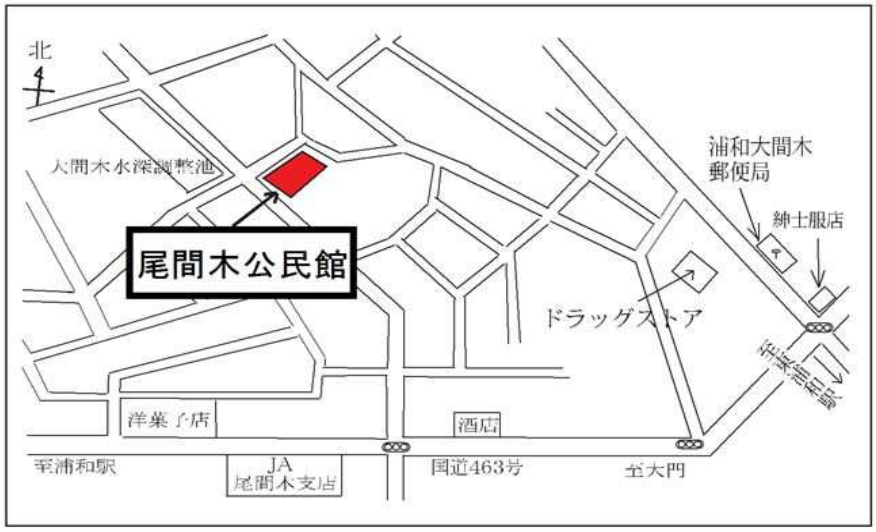
３コース目

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



【尾間木公民館】　住所：さいたま市緑区大字大間木 472



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。

㊟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）＿＿＿＿					

【確認事項】　確認されましたら、□に✓を記入してください。

□ 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。
□ 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。
□ 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。
□ 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。
□ 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。
□ 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。

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 ：