

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!



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、<sup>こうくう</sup>口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。

※「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。

### お問合せ先

さいたま市西区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒331-8587 さいたま市西区西大宮3丁目4番2号

電話 048-620-2668 FAX 048-620-2762

地域包括支援センターくるみ

住所 〒331-0061 さいたま市西区大字西遊馬771-2

電話 048-622-8103 FAX 048-622-8104

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）

#### (1) 1・3コース

○馬宮公民館（15名） さいたま市西区西遊馬 236-2

#### (2) 2コース

○飯田新田自治会館（15名） さいたま市西区飯田新田 318

### 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西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。

※会場が公民館以外の場合も、公民館で受付可能です。

### 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 室内用運動靴

動きやすい服装でお越しください。 マスク（着用ご希望の方）

ご自宅で体温測定等体調確認をしてお参加ください。

### 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。

教室の参加にあたり、講師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。※講師はシンコースポーツ株式会社に委託しています。

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

## 1・3コース【馬宮公民館】定員15人

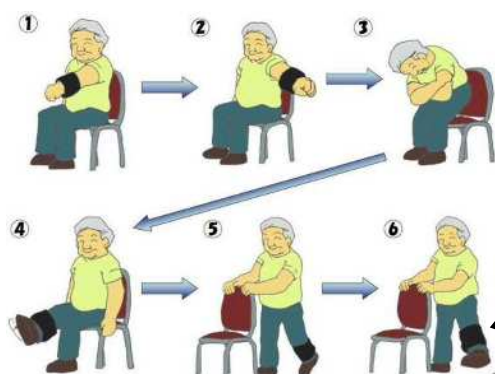
1コース			
申込受付期間：令和8年5月1日（金）～令和8年5月15日（金）			
1日目	6月10日（水）	14：00～16：00	会議室
2日目	6月17日（水）	14：00～16：00	会議室
3日目	6月24日（水）	14：00～16：00	会議室
4日目	7月 1日（水）	14：00～16：00	会議室
5日目	7月 8日（水）	14：00～16：00	会議室
6日目	7月15日（水）	14：00～16：00	会議室

3コース			
申込受付期間：令和8年12月1日（火）～令和8年12月11日（金）			
1日目	1月 8日（金）	14：00～16：00	会議室
2日目	1月15日（金）	14：00～16：00	会議室
3日目	1月22日（金）	14：00～16：00	会議室
4日目	1月29日（金）	14：00～16：00	会議室
5日目	2月 5日（金）	14：00～16：00	会議室
6日目	2月12日（金）	14：00～16：00	会議室

## 2コース【飯田新田自治会館】定員15人

2コース		
申込受付期間：令和8年8月3日（月）～令和8年8月14日（金）		
1日目	9月10日（木）	9：45～11：45
2日目	9月17日（木）	9：45～11：45
3日目	9月24日（木）	9：45～11：45
4日目	10月 1日（木）	9：45～11：45
5日目	10月 8日（木）	9：45～11：45
6日目	10月15日（木）	9：45～11：45

★おもりを調整することで、元気な方も、体力に自信のない方も一緒に参加することができます。



出典：埼玉県「ご近所型介護予防プログラム集」

重さを変えられるおもりバンド

