

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!



一緒に体操を
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、
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6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・開催日

会場、定員および教室開催日については、別紙「ますます元気教室日程一覧」をご覧ください。

3 申込受付期間

1コース：5月1日（水）～17日（金）まで

2コース：【岸町・仲本・南箇公民館】：8月5日（月）～19日（月）

【その他公民館】：9月10日（火）～24日（火）

3コース：12月5日（木）～19日（木）

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、浦和区役所高齢介護課、または参加を希望する公民館にご提出ください。（コープ上木崎店では受付できません）

郵送の場合は、「参加申込書」を浦和区役所高齢介護課までお送りください。また、電子申請による申込みもできます。

（電話による申込みは受付していません。）



▲電子申請は
こちらから

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

申込者全員に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（領家・上木崎公民館、コープ上木崎店）

※動きやすい服装でお越しください。

※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ってください。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。

9 お問い合わせ先

浦和区役所 高齢介護課 介護保険係

（住所） 〒330-9586 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号

（電話） 048-829-6153 （FAX） 048-829-6238

ますます元気教室 日程一覧

① 岸町公民館

レクリエーションルーム

定員20人

(住所) 浦和区岸町5-1-3

(電話) 048-824-0168

1コース	日程	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月22日
	曜日・時間	【月曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日	10月16日	10月23日
	曜日・時間	【水曜日】		13:30~15:30			
3コース	日程	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日
	曜日・時間	【水曜日】		10:00~12:00			

② 領家公民館

多目的ホール

定員25人

(住所) 浦和区領家4-21-21

(電話) 048-831-2265

1コース	日程	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日
	曜日・時間	【木曜日】		13:30~15:30			
2コース	日程	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日
	曜日・時間	【月曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日
	曜日・時間	【木曜日】		13:30~15:30			

③ 浦和南公民館

講座室

定員10人

(住所) 浦和区神明1-28-13

(電話) 048-822-1088

1コース	日程	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日
	曜日・時間	【火曜日】		13:30~15:30			
2コース	日程	11月1日	11月8日	11月15日	11月29日	12月6日	12月13日
	曜日・時間	【金曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	3月3日
	曜日・時間	【月曜日】		13:30~15:30			

ますます元気教室 日程一覧

④ 上木崎公民館

体育室

定員25人

(住所) 浦和区上木崎3-2-14 (電話) 048-831-5342

1コース	日程						
	曜日・時間						
2コース	日程	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日
	曜日・時間	【火曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	1月31日	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	3月7日
	曜日・時間	【金曜日】		13:30~15:30			

⑤ 大東公民館

講座室

定員8人

(住所) 浦和区大東2-13-16 (電話) 048-886-0656

1コース	日程	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日
	曜日・時間	【火曜日】		13:30~15:30			
2コース	日程	11月8日	11月15日	11月22日	12月6日	12月13日	12月20日
	曜日・時間	【金曜日】		9:30~11:30			
3コース	日程	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日
	曜日・時間	【水曜日】		9:30~11:30			

⑥ 仲本公民館

講座室2

定員12人

(住所) 浦和区本太2-12-40 (電話) 048-882-4695

1コース	日程	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日
	曜日・時間	【木曜日】		9:30~11:30			
2コース	日程	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日
	曜日・時間	【水曜日】		9:30~11:30			
3コース	日程	1月17日	1月24日	1月31日	2月14日	2月21日	2月28日
	曜日・時間	【金曜日】		10:00~12:00			

ますます元気教室 日程一覧

⑦ 針ヶ谷公民館 会議室 定員12人

(住所) 浦和区針ヶ谷3-4-14 (電話) 048-833-4165

1コース	日程	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日
	曜日・時間	【火曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日
	曜日・時間	【水曜日】		13:30~15:30			
3コース	日程	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日
	曜日・時間	【木曜日】		13:30~15:30			

⑧ 本太公民館 講座室 定員10人

(住所) 浦和区本太4-3-23 (電話) 048-887-4933

1コース	日程	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日
	曜日・時間	【金曜日】		13:30~15:30			
2コース	日程	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日
	曜日・時間	【月曜日】		13:30~15:30			
3コース	日程	1月10日	1月17日	1月24日	1月31日	2月7日	2月14日
	曜日・時間	【金曜日】		13:30~15:30			

⑨ 仲町公民館 講座室 定員15人

(住所) 浦和区常盤4-1-12 (電話) 048-822-8425

1コース	日程	6月11日	6月18日	6月25日	7月2日	7月9日	7月16日
	曜日・時間	【火曜日】		9:30~11:30			
2コース	日程	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月13日	11月20日
	曜日・時間	【水曜日】		9:30~11:30			
3コース	日程	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月27日	3月6日
	曜日・時間	【木曜日】		9:30~11:30			

ますます元気教室 日程一覧

⑩ 常盤公民館

講座室

定員15人

(住所) 浦和区常盤9-30-1

(電話) 048-832-1841

1コース	日程	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日	7月24日
	曜日・時間	【水曜日】		9:30~11:30			
2コース	日程	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日
	曜日・時間	【月曜日】		9:30~11:30			
3コース	日程	1月10日	1月17日	1月24日	1月31日	2月7日	2月14日
	曜日・時間	【金曜日】		9:30~11:30			

⑪ 北浦和公民館

講座室

定員15人

(住所) 浦和区北浦和2-19-25

(電話) 048-832-3139

1コース	日程	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日	7月18日	7月25日
	曜日・時間	【木曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日
	曜日・時間	【月曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日
	曜日・時間	【火曜日】		10:00~12:00			

⑫ 南箇公民館

講座室

定員15人

(住所) 浦和区領家3-15-10

(電話) 048-882-1721

1コース	日程	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月22日	7月29日
	曜日・時間	【月曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	9月11日	9月18日	9月25日	10月2日	10月9日	10月16日
	曜日・時間	【水曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	1月17日	1月24日	1月31日	2月14日	2月21日	2月28日
	曜日・時間	【金曜日】		13:30~15:30			

⑬ コープ上木崎店

コープルーム

定員20人

(住所) 浦和区上木崎7-6-7

(電話) 048-829-6153

1コース	日程	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月22日
	曜日・時間	【月曜日】		13:30~15:30			

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>【確認事項】 確認されましたら、口に✓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：