

目指そう、いきいき100歳!!

参加費
無料!

令和7年度

浦和区ますます元気教室

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。



一緒に体操を
しましょう!



スポーツや趣味活動等の社会参加



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

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

令和7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（木）～15日（木）まで

2 コース：【岸町・仲本・南箇公民館】：7月17日（木）～31日（木）

【その他公民館】：9月10日（水）～9月24日（水）

3 コース：12月1日（月）～15日（月）

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。

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・針ヶ谷公民館）

※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 お問合せ先

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16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月28日
	曜日・時間	【月曜日】 10:00～12:00					
2コース	日程	9月10日	9月24日	10月1日	10月8日	10月15日	10月22日
	曜日・時間	【水曜日】 13:30～15:30					
3コース	日程	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月4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12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日
	曜日・時間	【木曜日】 13:30～15:30					
2コース	日程	11月10日	11月17日	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日
	曜日・時間	【月曜日】 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	【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	【水曜日】 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	【木曜日】 13:30～15:30					
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	2月24日
	曜日・時間	【火曜日】 10:00～12:00					

ますます元気教室 日程一覧

④ 上木崎公民館 第1講座室 定員12人

(住所) 浦和区上木崎3-2-14 (電話) 048-831-5342

1コース	日程	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月28日
	曜日・時間	【月曜日】 13:30～15:30					
2コース	日程	11月4日	11月11日	11月18日	12月2日	12月9日	12月16日
	曜日・時間	【火曜日】 10:00～12:00					
3コース	日程	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月6日
	曜日・時間	【金曜日】 13:30～15:30					

⑤ 大東公民館 講座室 定員10人

(住所) 浦和区大東2-13-16 (電話) 048-886-0656

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15日
	曜日・時間	【火曜日】 13:30～15:30					
2コース	日程	11月7日	11月14日	11月21日	12月5日	12月12日	12月19日
	曜日・時間	【金曜日】 9:30～11:30					
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	【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12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日
	曜日・時間	【木曜日】 9:30～11:30					
2コース	日程	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日
	曜日・時間	【水曜日】 9:30～11:30					
3コース	日程	1月16日	1月23日	1月30日	2月13日	2月20日	2月27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 和室 定員10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17日 6月24日 7月1日 7月8日 7月15日 7月22日
	曜日・時間	【火曜日】 10:00～12:00
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	【水曜日】 13:30～15:30
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	【木曜日】 13:30～15:30

⑧ 本太公民館 講座室 定員12人

(住所) 浦和区本太4-3-23 (電話) 048-887-4933

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	【金曜日】 13:30～15:30
2コース	日程	11月10日 11月17日 12月1日 12月8日 12月15日 12月22日
	曜日・時間	【月曜日】 13:30～15:30
3コース	日程	1月9日 1月16日 1月23日 1月30日 2月6日 2月13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10日 6月17日 6月24日 7月1日 7月8日 7月15日
	曜日・時間	【火曜日】 9:30～11:30
2コース	日程	10月15日 10月22日 10月29日 11月5日 11月12日 11月19日
	曜日・時間	【水曜日】 9:30～11:30
3コース	日程	1月22日 1月29日 2月5日 2月12日 2月26日 3月5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13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月18日	7月25日
	曜日・時間	【金曜日】 13:30～15:30					
2コース	日程	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月28日	12月5日
	曜日・時間	【金曜日】 9:30～11:30					
3コース	日程	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日	3月2日
	曜日・時間	【月曜日】 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	【木曜日】 10:00～12:00					
2コース	日程	11月10日	11月17日	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日
	曜日・時間	【月曜日】 10:00～12:00					
3コース	日程	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月17日	2月24日
	曜日・時間	【火曜日】 10:00～12:00					

⑫ 南筒公民館

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16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月28日
	曜日・時間	【月曜日】 10:00～12:00					
2コース	日程	9月10日	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日	10月15日
	曜日・時間	【水曜日】 10:00～12:00					
3コース	日程	1月16日	1月23日	1月30日	2月13日	2月20日	2月27日
	曜日・時間	【金曜日】 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	〒 ー 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 :