

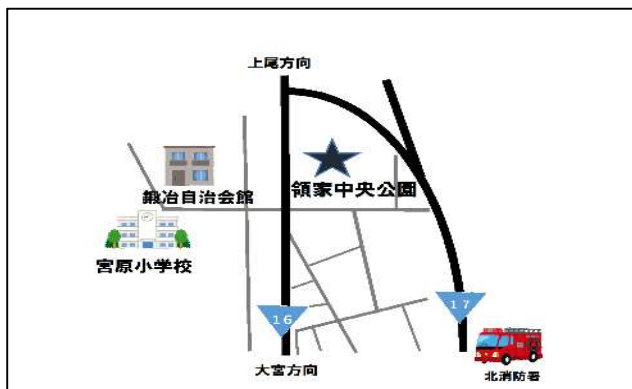


令和5年度介護予防事業

すこやか運動教室

領家中央公園・稲荷第2公園・本郷第6公園で地域運動支援員による運動教室を実施しています。申込みが不要なため、散歩の途中や空いた時間にお気軽に参加できます。

領家中央公園(宮原町 4-91)



開催日時は毎月の市報に掲載しています



稲荷第2公園(大成町 4-414)



本郷第6公園(本郷町 92-1)



健口教室

高齢期のバランスの良い食生活のポイントと工夫、噛む力・飲み込む力を高める体操を含む「お口の健康」について学ぶ、栄養士と歯科衛生士による教室です。

申込方法：申込書を北区高齢介護課の窓口に提出
(市内在住で65歳以上の方対象 応募多数の場合は抽せん)

申込期限 5月22日(月) (みちみち大宮)
10月16日(月) (日進公園コミュニティセンター)

【みちみち大宮(植竹町 2-69-7)】 定員12人程度
実施日時：6月8日、6月22日、7月6日の木曜日
14時～16時

【日進公園コミュニティセンター(日進町 1-312-2)】 定員20人程度
実施日時：11月2日、11月16日、11月30日の木曜日 14時～16時



ますます元気教室

すぐに始められる介護予防として、おもりを使った「いきいき百歳体操」(※)や体力測定、認知症予防、栄養、「お口の健康」について学べる教室です。初めて参加する方や運動が苦手な方などにもおすすめです。

申込方法：各コースともに申込期間内に申込書を北区役所高齢介護課・各開催公民館の窓口に提出してください。または、さいたま市の電子申請・届出サービスからも申込みができます。

(市内在住で65歳以上の方対象 応募多数の場合は抽せん)

1コース【6月～7月実施】 申込期間5月1日(月)～5月22日(月)

【大砂土公民館】 定員 10人程度

実施日時：6月16日～7月21日の毎週金曜日 9時30分～11時30分

【植竹公民館】 定員 12人程度

実施日時：6月15日～7月20日の毎週木曜日 9時30分～11時30分

【宮原公民館】 定員 12人程度

実施日時：6月14日～7月19日の毎週水曜日 14時～16時

【日進公民館】 定員 12人程度

実施日時：6月21日～7月26日の毎週水曜日 9時30分～11時30分

申込期間

2コース【9月～11月実施】

8月1日(火)～8月21日(月)

(大砂土・日進・ウエルガーデン大宮・みやびの里)

9月1日(金)～9月22日(金) (植竹・宮原)

【大砂土公民館】 定員 10人程度

実施日時：9月14日～10月26日(9月28日除く)の毎週木曜日
9時30分～11時30分

【植竹公民館】 定員 12人程度

実施日時：10月17日～11月21日の毎週火曜日 14時～16時

【宮原公民館】 定員 12人程度

実施日時：10月11日～11月15日の毎週水曜日 14時～16時

【日進公民館】 定員 12人程度

実施日時：9月14日～10月19日の毎週木曜日 14時～16時

【ウエルガーデン大宮 (今羽町660-1)】 定員 12人程度

実施日時：9月6日～10月11日の毎週水曜日 14時～16時

【みやびの里 (別所町920)】 定員 7人程度

実施日時：9月8日～10月13日の毎週金曜日 14時～16時

3コース【1月～3月実施】 申込期間12月1日(金)～12月18日(月)

【大砂土公民館】 定員 10人程度

実施日時：1月17日～2月21日の毎週水曜日 9時30分～11時30分

【植竹公民館】 定員12人程度

実施日時：1月16日～2月20日の毎週火曜日 9時30分～11時30分

【宮原公民館】 定員12人程度

実施日時：1月12日～2月16日の毎週金曜日 14時～16時

【日進公民館】 定員12人程度

実施日時：2月8日～3月14日の毎週木曜日 14時～16時

【日進公園コミュニティセンター（日進町1-312-2）】 定員25人程度

実施日時：1月16日～2月20日の毎週火曜日 14時～16時

申込書やチラシは、北区高齢介護課のホームページからダウンロードできるほか北区高齢介護課や各公民館・各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）にも用意してあります。

（※）いきいき百歳体操とは、

日常生活に欠かせない腕や足腰などの筋肉を鍛える効果が実証されているおもりの入ったバンドを使う6種類の介護予防の体操です。



荒天や感染症等の影響により、事業の中止や内容を変更する場合があります。

お問合せ先 さいたま市 北区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒331-8586 さいたま市北区宮原町1-852-1

電話 048-669-6068 FAX 048-669-6167

【開所時間】 平日 8:30～17:15

※土日、祝休日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く

詳しくは北区高齢介護課のホームページをご覧ください。

さいたま市 北区高齢介護課





地域と つながりませんか？

時間ができて何か始めてみたい方、地域とつながるきっかけが欲しい方などの参加をお待ちしております。

いきいきサポーター養成講座

介護予防に有効な「いきいき百歳体操」のやり方やボランティアとして地域で活動するために必要なことについて学ぶ講座です。グループ活動に運動を取り入れたい方などにもおすすめの講座です。

申込期限： 令和5年7月31日（月）

実施日時： 令和5年8月31日～10月19日の毎週木曜日
9時30分～11時30分

会場： プラザノース（宮原町1-852-1）

対象： 市内在住で、サポーター活動ができる方

定員： 25人程度（応募多数の場合は抽せん）

申込方法： 申込書を北区高齢介護課・各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）の窓口に提出



地域の担い手養成研修(たまねっこ養成講座)

地域活動の担い手として必要なコミュニケーションの手法、介護保険制度、高齢者の主な疾病、さいたま市の地域資源等について学ぶ講座です。地域の担い手として地域で活動してみたい方などにもおすすめの講座です。詳しくは、北区高齢介護課へご連絡ください。

地域支え合い推進員が人と地域をつなぐお手伝いをします

各シニアサポートセンター（地域包括支援センター）には地域活動づくりの手伝いや地域活動の相談ができる地域支え合い推進員を配置しています。

「地域活動を始めてみたい」、「ボランティア活動をしたい」、「自宅の近くで運動や体操をしている場所はないか」など、お気軽に問い合わせください。



TEL 048-662-7350
FAX 048-662-7360

担当地域 奈良町・別所町・宮原町・吉野町



TEL 048-662-7600
FAX 048-662-7608

担当地域 植竹町・今羽町・土呂町

東大成町・本郷町・益裁町・見沼



TEL 048-653-0544
FAX 048-653-2727

担当地域 大成町4丁目・櫛引町2丁目・日進町