

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!



筋力アップの効果が期待できる  
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。

いつまでも元気で過ごせる身体  
をつくりましょう!

はじめてでも、お一人でも  
先生が楽しく、ていねいに  
サポートします

運動は一人でするよりも、グループでする方が  
介護予防に効果的

出典：JAGES健康とくらしの調査 2016分析

いきいき百歳体操とは、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



教室について、詳しくは裏面をご覧ください

# 令和4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

## 2 会場（定員）

谷田公民館（15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。  
※各コースの実施内容は同じです。

## 4 申込方法

窓口、FAX、郵送、電子申請・届出サービスのいずれかによりお申し込みください。

- ・窓口の場合、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南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。
  - ・FAX、郵送による申込みは南区高齢介護課へご提出ください。
- ※電話による申込みは受け付けていません。

電子申請



「ますます元気」を入力し検索してお申し込みください。

## 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

参加可否決定のお知らせを教室開始の1週間前までに、申込者全員に郵送いたします。

## 7 用意するもの

筆記用具、飲み物、汗ふきタオル、眼鏡（必要な方のみ）

※当日は、動きやすい服装、靴でお越しください。

※ご自宅で体温測定等体調確認をして、マスクを常時着用のうえご参加ください。

## お問合せ先

さいたま市 南区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒336-8586 さいたま市南区別所7丁目20番1号

電話 048-844-7178 FAX 048-844-7277



## 【谷田公民館】定員15人

1コース			
申込受付期間：5月17日（火）～5月27日（金）			
受付時間：南区役所高齢介護課 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 谷田公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	6月14日（火）	10:00～12:00	講座室
2日目	6月21日（火）	10:00～12:00	講座室
3日目	6月28日（火）	10:00～12:00	講座室
4日目	7月5日（火）	10:00～12:00	講座室
5日目	7月12日（火）	10:00～12:00	講座室
6日目	7月19日（火）	10:00～12:00	講座室

2コース			
申込受付期間：9月21日（水）～10月12日（水）			
受付時間：南区役所高齢介護課 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 谷田公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分 ※南区役所は祝日を除きます。谷田公民館は休館日を除きます。			
1日目	10月28日（金）	10:00～12:00	講座室
2日目	11月4日（金）	10:00～12:00	講座室
3日目	11月11日（金）	10:00～12:00	講座室
4日目	11月18日（金）	10:00～12:00	講座室
5日目	11月25日（金）	10:00～12:00	講座室
6日目	12月2日（金）	10:00～12:00	講座室

3コース			
申込受付期間：12月1日（木）～12月22日（木）			
受付時間：南区役所高齢介護課 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 谷田公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分 ※12月29日（水）～1月3日（月）は除きます ※南区役所は祝日を除きます。			
1日目	1月12日（木）	14:00～16:00	講座室
2日目	1月19日（木）	14:00～16:00	講座室
3日目	1月26日（木）	14:00～16:00	講座室
4日目	2月2日（木）	14:00～16:00	講座室
5日目	2月9日（木）	14:00～16:00	講座室
6日目	2月16日（木）	14:00～16:00	講座室

