

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、^{こうくう}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）

南区内の公民館、武蔵浦和コミュニティセンター
南浦和三丁目自治会館、辻南小学校、松本自治会館

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。

※公民館以外の会場は、南区役所高齢介護にご提出ください。

※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）

室内用運動靴（公民館以外の会場は必須）

※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



【文蔵公民館】定員15人

1コース			
申込受付期間：5月17日（火）～6月6日（月）			
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 文蔵公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	6月22日（水）	14：00～16：00	3階 講座室
2日目	6月29日（水）	14：00～16：00	3階 講座室
3日目	7月6日（水）	14：00～16：00	3階 講座室
4日目	7月13日（水）	14：00～16：00	3階 講座室
5日目	7月20日（水）	14：00～16：00	3階 講座室
6日目	7月27日（水）	14：00～16：00	3階 講座室

2コース			
申込受付期間：9月28日（水）～10月19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 文蔵公民館 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。 ※文蔵公民館は休館日を除きます。			
1日目	11月4日（金）	14：00～16：00	3階 講座室
2日目	11月11日（金）	14：00～16：00	3階 講座室
3日目	11月18日（金）	14：00～16：00	3階 講座室
4日目	11月25日（金）	14：00～16：00	3階 講座室
5日目	12月2日（金）	14：00～16：00	3階 講座室
6日目	12月9日（金）	14：00～16：00	3階 講座室

3コース			
申込受付期間：12月2日（金）～12月23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 文蔵公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	1月16日（月）	10：00～12：00	3階 講座室
2日目	1月23日（月）	10：00～12：00	3階 講座室
3日目	1月30日（月）	10：00～12：00	3階 講座室
4日目	2月6日（月）	10：00～12：00	3階 講座室
5日目	2月13日（月）	10：00～12：00	3階 講座室
6日目	2月20日（月）	10：00～12：00	3階 講座室

【南浦和公民館】定員15人

1コース

申込受付期間：5月17日（火）～5月26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
南浦和公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分

1日目	6月13日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
2日目	6月20日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
3日目	6月27日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
4日目	7月 4日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
5日目	7月11日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
6日目	7月25日（月）	14：00～16：00	2階 講座室

2コース

申込受付期間：9月22日（木）～10月13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
南浦和公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分
※南浦和公民館は休館日を除きます。

1日目	10月31日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
2日目	11月 7日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
3日目	11月14日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
4日目	11月21日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
5日目	11月28日（月）	14：00～16：00	2階 講座室
6日目	12月 5日（月）	14：00～16：00	2階 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
南浦和公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分

1日目	1月12日（木）	10：00～12：00	2階 講座室
2日目	1月19日（木）	10：00～12：00	2階 講座室
3日目	1月26日（木）	10：00～12：00	2階 講座室
4日目	2月 2日（木）	10：00～12：00	2階 講座室
5日目	2月 9日（木）	10：00～12：00	2階 講座室
6日目	2月16日（木）	10：00～12：00	2階 講座室

【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

【六辻公民館】定員10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 六辻公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	6月14日（火）	14：00～16：00	2階 西会議室
2日目	6月21日（火）	14：00～16：00	2階 西会議室
3日目	6月28日（火）	14：00～16：00	2階 西会議室
4日目	7月 5日（火）	14：00～16：00	2階 西会議室
5日目	7月12日（火）	14：00～16：00	2階 西会議室
6日目	7月19日（火）	14：00～16：00	2階 西会議室

2コース			
申込受付期間：9月26日（月）～10月17日（月）			
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 六辻公民館 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。 ※六辻公民館は休館日を除きます。			
1日目	11月 2日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
2日目	11月 9日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
3日目	11月16日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
4日目	11月30日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
5日目	12月 7日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
6日目	12月14日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室

3コース			
申込受付期間：11月29日（火）～12月20日（火）			
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 六辻公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	1月11日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
2日目	1月18日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
3日目	1月25日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
4日目	2月 1日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
5日目	2月 8日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室
6日目	2月15日（水）	14：00～16：00	2階 西会議室

【西浦和公民館】定員 12人

1コース			
申込受付期間：5月17日（火）～6月6日（月）			
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 西浦和公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	6月22日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
2日目	6月29日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
3日目	7月6日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
4日目	7月13日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
5日目	7月20日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
6日目	7月27日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1

2コース			
申込受付期間：9月5日（月）～9月26日（月）			
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 西浦和公民館 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。			
1日目	10月12日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
2日目	10月19日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
3日目	10月26日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
4日目	11月2日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
5日目	11月9日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
6日目	11月16日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1

3コース			
申込受付期間：12月19日（月）～1月16日（月）			
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 西浦和公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分 ※12月29日（木）～1月3日（火）は除きます。 ※西浦和公民館は休館日を除きます。			
1日目	2月1日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
2日目	2月8日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
3日目	2月15日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
4日目	2月22日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
5日目	3月1日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1
6日目	3月8日（水）	10:00～12:00	1階 講座室1

【別所公民館】定員12人

1コース			
申込受付期間：5月17日（火）～ 6月1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 別所公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	6月17日（金）	14：00～16：00	1階 講座室
2日目	6月24日（金）	14：00～16：00	1階 講座室
3日目	7月 1日（金）	14：00～16：00	1階 講座室
4日目	7月 8日（金）	14：00～16：00	1階 講座室
5日目	7月15日（金）	14：00～16：00	1階 講座室
6日目	7月22日（金）	14：00～16：00	1階 講座室

2コース			
申込受付期間：8月9日（火）～8月30日（火）			
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 別所公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分 ※祝日を除きます。			
1日目	9月15日（木）	14：00～16：00	1階 講座室
2日目	9月22日（木）	14：00～16：00	1階 講座室
3日目	9月29日（木）	14：00～16：00	1階 講座室
4日目	10月 6日（木）	14：00～16：00	1階 講座室
5日目	10月13日（木）	14：00～16：00	1階 講座室
6日目	10月20日（木）	14：00～16：00	1階 講座室

3コース			
申込受付期間：12月7日（水）～12月28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 別所公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分 ※別所公民館は休館日を除きます。			
1日目	1月20日（金）	10：00～12：00	1階 講座室
2日目	1月27日（金）	10：00～12：00	1階 講座室
3日目	2月 3日（金）	10：00～12：00	1階 講座室
4日目	2月10日（金）	10：00～12：00	1階 講座室
5日目	2月17日（金）	10：00～12：00	1階 講座室
6日目	2月24日（金）	10：00～12：00	1階 講座室

【東浦和公民館】定員15人

1コース			
申込受付期間：5月17日（火）～6月1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 東浦和公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	6月17日（金）	10:00～12:00	1階 講座室
2日目	6月24日（金）	10:00～12:00	1階 講座室
3日目	7月1日（金）	10:00～12:00	1階 講座室
4日目	7月8日（金）	10:00～12:00	1階 講座室
5日目	7月15日（金）	10:00～12:00	1階 講座室
6日目	7月22日（金）	10:00～12:00	1階 講座室

2コース			
申込受付期間：9月15日（木）～10月6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 東浦和公民館 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。 ※東浦和公民館は休館日を除きます。			
1日目	10月25日（火）	14:00～16:00	1階 講座室
2日目	11月1日（火）	14:00～16:00	1階 講座室
3日目	11月8日（火）	14:00～16:00	1階 講座室
4日目	11月15日（火）	14:00～16:00	1階 講座室
5日目	11月22日（火）	14:00～16:00	1階 講座室
6日目	11月29日（火）	14:00～16:00	1階 講座室

3コース			
申込受付期間：12月2日（金）～12月23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 東浦和公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	1月16日（月）	14:00～16:00	1階 講座室
2日目	1月23日（月）	14:00～16:00	1階 講座室
3日目	1月30日（月）	14:00～16:00	1階 講座室
4日目	2月6日（月）	14:00～16:00	1階 講座室
5日目	2月13日（月）	14:00～16:00	1階 講座室
6日目	2月20日（月）	14:00～16:00	1階 講座室

【善前公民館】定員15人

1コース			
申込受付期間：5月17日（火）～6月7日（火）			
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 善前公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分			
1日目	6月23日（木）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
2日目	6月30日（木）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
3日目	7月 7日（木）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
4日目	7月14日（木）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
5日目	7月21日（木）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
6日目	7月28日（木）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室

2コース			
申込受付期間：9月30日（金）～10月21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 善前公民館 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。			
1日目	11月 7日（月）	10：00～12：00	地下1階 視聴覚室
2日目	11月14日（月）	10：00～12：00	地下1階 視聴覚室
3日目	11月21日（月）	10：00～12：00	地下1階 視聴覚室
4日目	11月28日（月）	10：00～12：00	地下1階 視聴覚室
5日目	12月 5日（月）	10：00～12：00	地下1階 視聴覚室
6日目	12月12日（月）	10：00～12：00	地下1階 視聴覚室

3コース			
申込受付期間：12月23日（金）～ 1月20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 善前公民館 日～土曜日 午前9時00分～午後5時00分 ※12月29日（木）～1月3日（火）は除きます。 ※南区役所は祝日を除きます。			
1日目	2月 7日（火）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
2日目	2月14日（火）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
3日目	2月21日（火）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
4日目	2月28日（火）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
5日目	3月 7日（火）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室
6日目	3月14日（火）	14：00～16：00	地下1階 視聴覚室

日程・定員・申込受付期間

【南浦和三丁目自治会館】

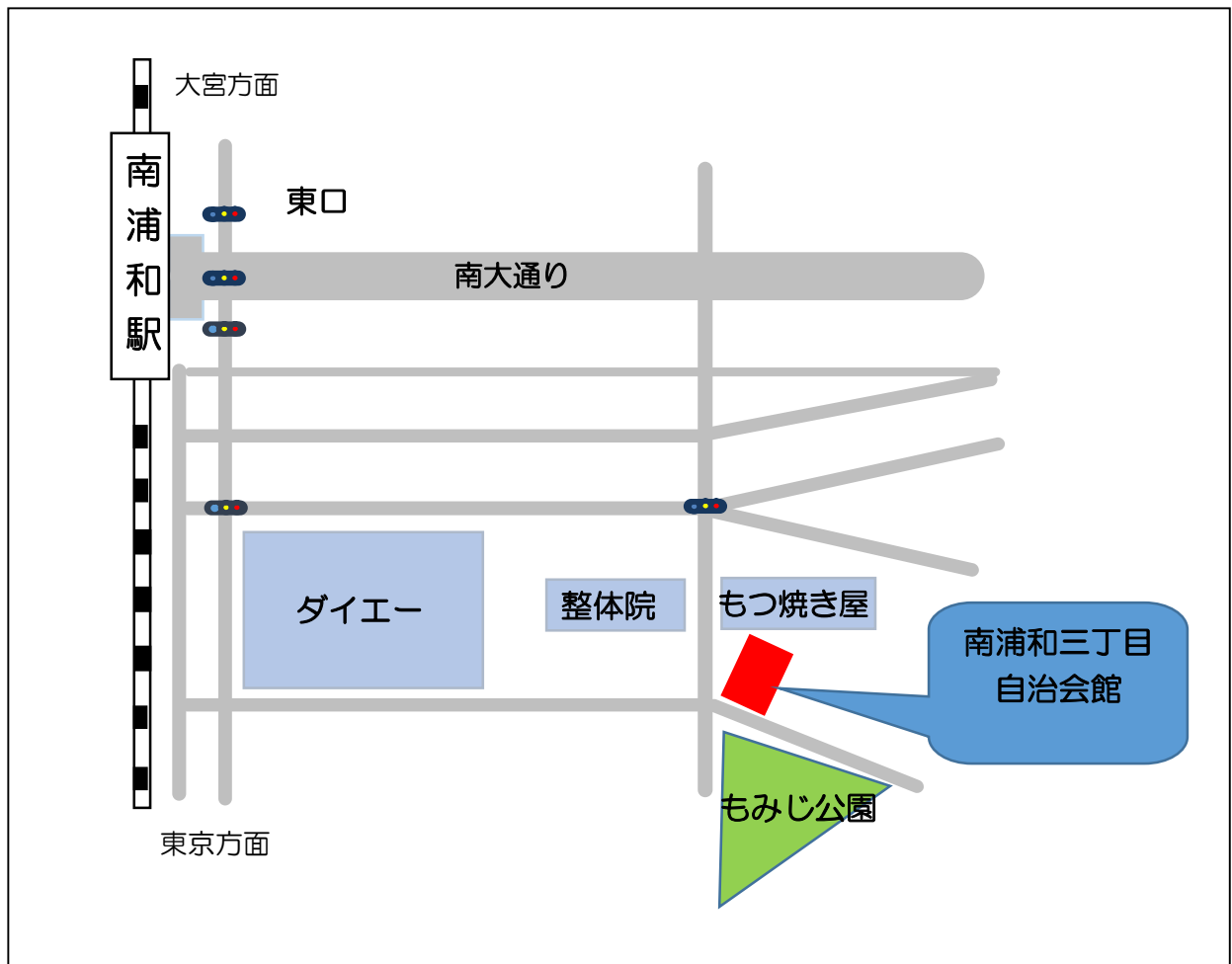
定員 10人

申込受付期間：7月26日（火）～ 8月16日（火）

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
※祝日は除きます。

1日目	9月 1日（木）	10：00～12：00	南浦和三丁目自治会館
2日目	9月 8日（木）	10：00～12：00	南浦和三丁目自治会館
3日目	9月15日（木）	10：00～12：00	南浦和三丁目自治会館
4日目	9月22日（木）	10：00～12：00	南浦和三丁目自治会館
5日目	9月29日（木）	10：00～12：00	南浦和三丁目自治会館
6日目	10月 6日（木）	10：00～12：00	南浦和三丁目自治会館

【案内図】



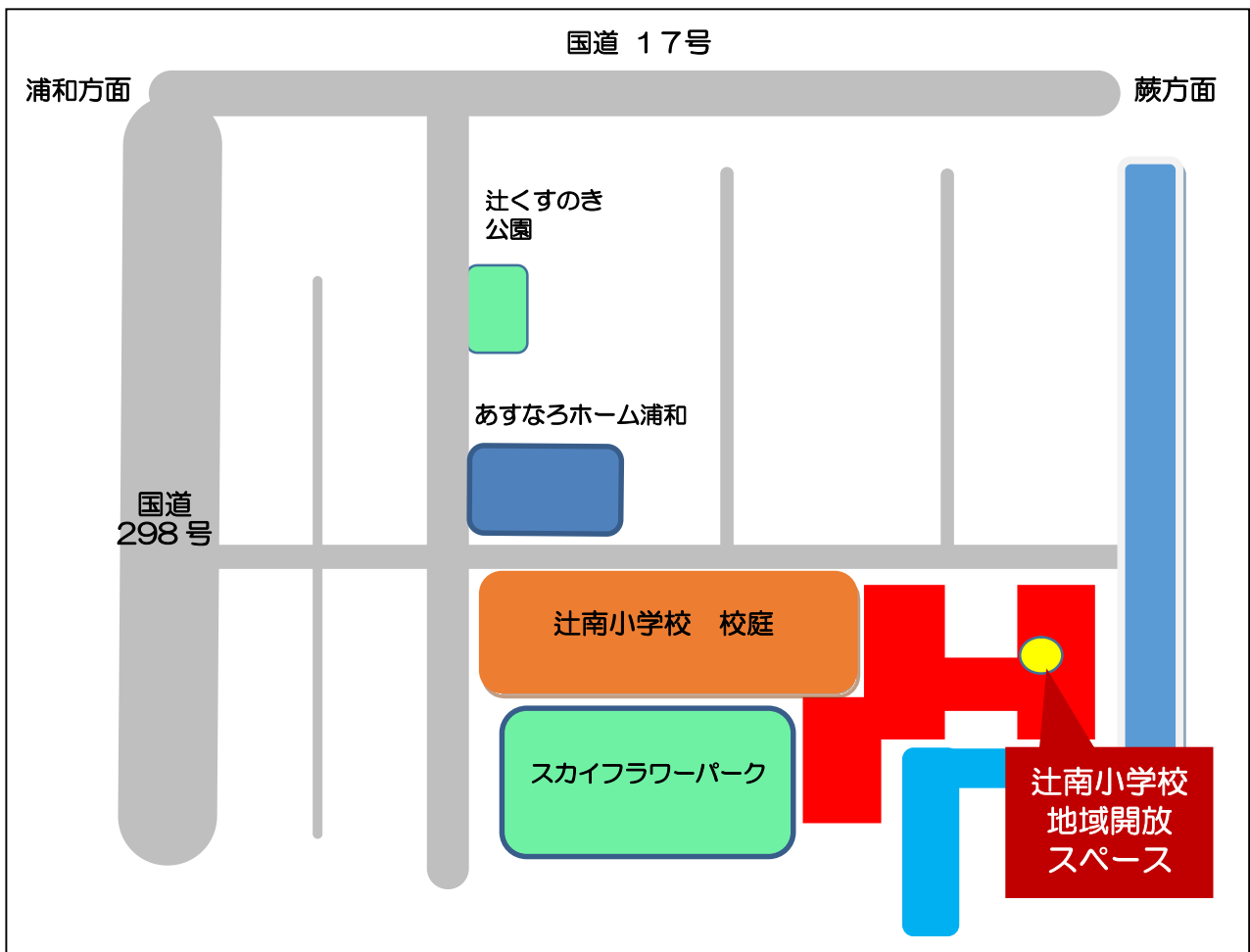
【辻南小学校】 定員20人

申込受付期間：5月17日（火）～ 6月15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

1日目	7月 1日（金）	10：00～12：00	1階地域開放スペース
2日目	7月 8日（金）	10：00～12：00	1階地域開放スペース
3日目	7月15日（金）	10：00～12：00	1階地域開放スペース
4日目	7月22日（金）	10：00～12：00	1階地域開放スペース
5日目	7月29日（金）	10：00～12：00	1階地域開放スペース
6日目	8月 5日（金）	10：00～12：00	1階地域開放スペース

【案内図】



【サウスピア9階 武蔵浦和コミュニティセンター】

定員15人

申込受付期間：8月5日（金）～8月29日（火）			
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			
1日目	9月14日（水）	9：30～11：30	レクリエーションルーム1
2日目	9月21日（水）	9：30～11：30	レクリエーションルーム1
3日目	9月28日（水）	9：30～11：30	レクリエーションルーム1
4日目	10月 5日（水）	9：30～11：30	レクリエーションルーム1
5日目	10月12日（水）	9：30～11：30	レクリエーションルーム1
6日目	10月19日（水）	9：30～11：30	レクリエーションルーム1

【松本自治会館】 定員 12人

申込受付期間：11月28日（月）～ 12月19日（月）

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

1日目	1月10日（火）	14:00～16:00	自治会館内
2日目	1月17日（火）	14:00～16:00	自治会館内
3日目	1月24日（火）	14:00～16:00	自治会館内
4日目	1月31日（火）	14:00～16:00	自治会館内
5日目	2月 7日（火）	14:00～16:00	自治会館内
6日目	2月14日（火）	14:00～16:00	自治会館内

【案内図】



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、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)						
<p>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、さいたま市個人情報保護条例に基づき、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"/> 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日に発熱や不調がみられる方や、保健所より自宅待機をお願いされている方等については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"/> 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させていただきます。</p>						
上記の確認事項について確認しました。						
<p>(本人署名)</p> <p>_____</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 / 包括 (東部 ・ 中部 ・ 西部)

認定状況 : なし / あり 非該当 要支援 () 要介護 () 事業対象者

備考 :