

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
しましょう!



こうくう

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、日程、申込受付期間

申込受付期間及び実施日、会場については、別紙をご覧ください。

3 申込方法

各会場の申込受付期間内に下記(1)～(3)の方法によりお申込みください。

(1) 電子申請・届出サービス

（右記URL バーコード読み込み）

(2) 窓口

（別添申込書にご記入のうえ、中央区高齢介護課または
参加を希望する公民館にご提出ください）

(3) FAX・郵送

（別添申込書にご記入のうえ、中央区高齢介護課までご提出ください）

※電話による申込みは受付していません。

※公民館以外の会場は、中央区高齢介護課のみの受付となります。



4 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。

5 抽選結果のお知らせ

決定の可否を郵送でお知らせします。

6 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（不要な会場もあります。詳細は参加決定後の通知をご確認ください）

動きやすい服装でお越しください。 マスク（着用ご希望の方）

ご自宅で体温測定等体調確認をしてご参加ください。

7 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。

お問合せ先

さいたま市 中央区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒338-8686 さいたま市中央区下落合5丁目7番10号

電話 048-840-6068 FAX 048-840-6167

会場名	鈴谷公民館（大会議室）		
コース	1コース（春）	定員	20名
申込期間		5月7日～5月28日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	6月18日	火	10:00～12:00
2	6月25日	火	
3	7月2日	火	
4	7月9日	火	
5	7月16日	火	
6	7月23日	火	
コース	2コース（秋）	定員	20名
申込期間		9月3日～9月24日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	10月15日	火	14:00～16:00
2	10月22日	火	
3	10月29日	火	
4	11月5日	火	
5	11月12日	火	
6	11月19日	火	
コース	3コース（冬）	定員	20名
申込期間		12月3日～12月24日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月14日	火	14:00～16:00
2	1月21日	火	
3	1月28日	火	
4	2月4日	火	
5	2月18日	火	
6	2月25日	火	

会場名	大戸公民館（3階ホール）		
コース	1コース（春）	定員	20名
申込期間		5月2日～5月24日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	6月14日	金	10:00～12:00
2	6月21日	金	
3	6月28日	金	
4	7月5日	金	
5	7月12日	金	
6	7月19日	金	
コース	2コース（秋）	定員	20名
申込期間		8月16日～9月6日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	9月27日	金	10:00～12:00
2	10月4日	金	
3	10月11日	金	
4	10月18日	金	
5	10月25日	金	
6	11月1日	金	
コース	3コース（冬）	定員	20名
申込期間		11月28日～12月19日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月10日	金	10:00～12:00
2	1月17日	金	
3	1月24日	金	
4	1月31日	金	
5	2月7日	金	
6	2月14日	金	

会場名	上落合公民館（大ホール）		
コース	1コース（春）	定員	20名
申込期間		4月18日～5月10日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	5月23日	木	14:00～16:00
2	5月30日	木	
3	6月6日	木	
4	6月13日	木	
5	6月20日	木	
6	6月27日	木	
コース	2コース（秋）	定員	20名
申込期間		9月10日～10月1日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	10月22日	火	10:00～12:00
2	10月29日	火	
3	11月5日	火	
4	11月12日	火	
5	11月19日	火	
6	11月26日	火	
コース	3コース（冬）	定員	20名
申込期間		12月6日～12月27日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月20日	月	14:00～16:00
2	1月27日	月	
3	2月3日	月	
4	2月10日	月	
5	2月17日	月	
6	3月3日	月	

会場名	下落合公民館（2階ホール）		
コース	1コース（春）	定員	20名
申込期間		5月2日～5月20日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	6月10日	月	10:00～12:00
2	6月17日	月	
3	6月24日	月	
4	7月1日	月	
5	7月8日	月	
6	7月22日	月	
コース	2コース（秋）	定員	20名
申込期間		8月26日～9月17日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	10月7日	月	10:00～12:00
2	10月21日	月	
3	10月28日	月	
4	11月11日	月	
5	11月18日	月	
6	11月25日	月	
コース	3コース（冬）	定員	20名
申込期間		12月6日～12月27日	
（日目）	月日	曜日	開催時間
1	1月20日	月	10:00～12:00
2	1月27日	月	
3	2月3日	月	
4	2月10日	月	
5	2月17日	月	
6	3月3日	月	

会場名	上峰コミュニティホール(2階和室)		
コース	1コース(春)	定員	15名
申込期間		4月26日～5月17日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	6月7日	金	10:00～12:00
2	6月14日	金	
3	6月21日	金	
4	6月28日	金	
5	7月5日	金	
6	7月12日	金	
コース	2コース(秋)	定員	15名
申込期間		8月16日～9月6日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	9月27日	金	10:00～12:00
2	10月4日	金	
3	10月11日	金	
4	10月18日	金	
5	10月25日	金	
6	11月1日	金	
コース	3コース(冬)	定員	15名
申込期間		12月6日～12月27日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	1月17日	金	10:00～12:00
2	1月24日	金	
3	1月31日	金	
4	2月7日	金	
5	2月14日	金	
6	2月21日	金	

会場名	西与野コミュニティホール(多目的ルーム)		
コース	1コース(春)	定員	30名
申込期間		4月25日～5月16日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	6月6日	木	10:00～12:00
2	6月13日	木	
3	6月20日	木	
4	6月27日	木	
5	7月4日	木	
6	7月11日	木	
コース	2コース(秋)	定員	30名
申込期間		8月15日～9月5日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	9月26日	木	10:00～12:00
2	10月3日	木	
3	10月10日	木	
4	10月17日	木	
5	10月24日	木	
6	10月31日	木	
コース	3コース(冬)	定員	30名
申込期間		12月5日～12月26日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	1月16日	木	10:00～12:00
2	1月23日	木	
3	1月30日	木	
4	2月6日	木	
5	2月13日	木	
6	2月20日	木	

会場名	与野本町小学校(地域交流室)		
コース	1コース(春)	定員	20名
申込期間		4月23日～5月14日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	6月4日	火	14:00～16:00
2	6月11日	火	
3	6月18日	火	
4	6月25日	火	
5	7月2日	火	
6	7月9日	火	
コース	2コース(秋)	定員	20名
申込期間		8月13日～9月3日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	9月24日	火	14:00～16:00
2	10月1日	火	
3	10月8日	火	
4	10月15日	火	
5	10月22日	火	
6	10月29日	火	
コース	3コース(冬)	定員	20名
申込期間		12月6日～12月27日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	1月21日	火	14:00～16:00
2	1月28日	火	
3	2月4日	火	
4	2月18日	火	
5	2月25日	火	
6	3月4日	火	

会場名	下落合小学校(会議室)		
コース	1コース(春)	定員	20名
申込期間		4月25日～5月16日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	6月6日	木	14:00～16:00
2	6月13日	木	
3	6月20日	木	
4	6月27日	木	
5	7月4日	木	
6	7月11日	木	
コース	2コース(秋)	定員	20名
申込期間		8月15日～9月5日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	9月26日	木	14:00～16:00
2	10月3日	木	
3	10月10日	木	
4	10月17日	木	
5	10月31日	木	
6	11月7日	木	

会場名	与野西北小学校(4階教育相談室)		
コース	1コース目(春)	定員	20名
申込期間		4月24日～5月15日	
(日目)	月日	曜日	開催時間
1	6月5日	水	10:00～12:00
2	6月12日	水	
3	6月19日	水	
4	6月26日	水	
5	7月3日	水	
6	7月10日	水	