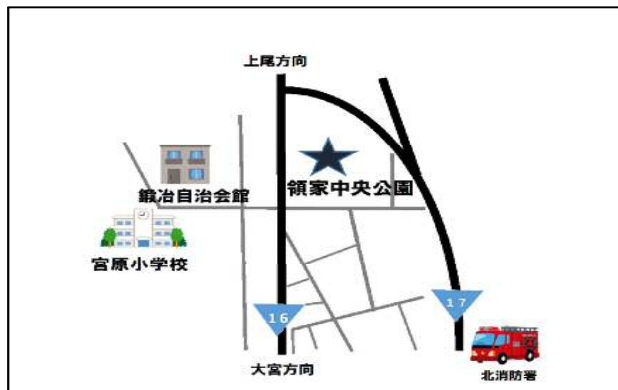


令和4年度介護予防事業

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。

場所:領家中央公園(北区宮原町 4-91)



開催日は毎月の市報に掲載しています



場所:稲荷第2公園(北区大成町 4-414)



場所:本郷第6公園(北区本郷町 92-1)



健口教室

歯科衛生士と栄養士による高齢期のお口・食生活についての講義とフレイル（虚弱）予防について学ぶ教室です。（市内在住で65歳以上の方対象・応募多数の場合は抽せん）

宮原コミュニティーセンター申込期限：6月14日（火）

大砂土公民館申込期間：10月3日（月）～10月31日（月）

【宮原コミュニティーセンター】 定員20人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：6月23日、7月7日、7月21日の木曜日 14時から16時

【大砂土公民館】 定員10人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：11月10日、11月24日、12月8日の木曜日 14時から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。（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コース申込期限： 6月3日(金)

【大砂土公民館】 定員8人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課又は大砂土公民館の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：6月16日から7月21日の毎週木曜日 9時30分から11時30分

【植竹公民館】 定員10人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課又は植竹公民館の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：6月14日から7月19日の毎週火曜日 14時から16時

【宮原公民館】 定員12人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課又は宮原公民館の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：6月15日から7月20日の毎週水曜日 14時から16時

【日進公園コミュニティーセンター】 定員12人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：7月8日から8月12日の毎週金曜日 14時から16時

2コース申込期間： 8月4日(木)~8月25日(木)

【大砂土公民館】 定員8人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課又は大砂土公民館の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：9月14日から10月19日の毎週水曜日 9時30分から11時30分

【植竹公民館】 定員10人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課又は植竹公民館の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：10月21日から11月25日の毎週金曜日 14時から16時

【宮原公民館】 定員12人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課又は宮原公民館の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：10月13日から11月24日（祝日除く）の毎週木曜日
14時から16時

【日進公園コミュニティーセンター】 定員12人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：10月4日から11月8日の毎週火曜日 14時から16時

【ウエルガーデン大宮（北区今羽町660-1）】 定員12人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：9月28日から11月2日の毎週水曜日 14時から16時

【みやびの里（北区別所町920）】 定員7人

- ① 申込み：申込書を記入の上、北区高齢介護課の窓口で直接申込み
- ② 実施日時：9月2日から10月14日（祝日除く）の毎週金曜日 14時から16時

3コース申込期間:12月5日(月)~12月26日(月)

【大砂土公民館】 定員8人

- ① 申込み:申込書を記入の上、北区高齢介護課又は大砂土公民館の窓口で直接申込み
- ② 実施日時:1月17日から2月28日(2月14日除く)の毎週火曜日
9時30分から11時30分

【植竹公民館】 定員10人

- ① 申込み:申込書を記入の上、北区高齢介護課又は植竹公民館の窓口で直接申込み
- ② 実施日時:1月11日から2月15日の毎週水曜日 14時から16時

【宮原公民館】 定員12人

- ① 申込み:申込書を記入の上、北区高齢介護課又は宮原公民館の窓口で直接申込み
- ② 実施日時:1月13日から2月17日の毎週金曜日 14時から16時

【日進公園コミュニティーセンター】 定員12人

- ① 申込み:申込書を記入の上、北区高齢介護課の窓口で直接申込み
- ② 実施日時:1月12・19日の木曜日、1月25日水曜日、
2月2・9・16日の木曜日 14時から16時

申込書やチラシは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)にも設置してあります。

いきいき百歳体操とは、

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



※新型コロナウイルス等の影響により、事業の中止や内容を変更する場合があります。
詳しくは北区高齢介護課へお問い合わせください。

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 1階14番窓口
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。申込書やチラシがダウンロードできます。

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 受講者募集！！

介護予防に有効な「いきいき百歳体操」の実施方法や、講座修了後に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。グループ活動の中に運動を取り入れたい方や地域の中で活動を始めてみたい方などにもおすすめの講座です。

申込期限： 令和4年8月4日（木）必着

実施日時： 令和4年8月25日～10月13日の毎週木曜日
9時30分から11時30分

会場： 北区役所

対象： 市内在住で、サポーター活動ができる方

定員： 20人（応募多数の場合は抽せん）

申込み： 申込書を記入の上、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）の窓口での直接申込み



地域の担い手養成研修(たまねっこ養成講座)

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。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）に地域活動の相談をお受けする地域支え合い推進員がおります。お気軽にお問い合わせください。



TEL048-662-7350

担当地域 奈良町・別所町・宮原町 1～4丁目

吉野町 1～2丁目

すわえん
諏訪の苑



TEL048-662-7600

担当地域 榎竹町 1～2丁目・今羽町・土呂町・土呂町 1～2丁目

東大成町 1～2丁目・本郷町・益裁町・見沼 1～3丁目

ゆめのえん
ゆめの園



TEL048-653-0544

担当地域 大成町 4丁目・榎引町 2丁目

日進町 1～3丁目