

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）

南浦和公民館（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

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。
（電話による申込みは受付していません。）

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上ご参加ください。

8 注意事項

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、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、郵送もしくは電話により連絡をさせていただきます。

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

【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

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： 南浦和公民館 (_____ コース目)						
<p>確認されましたら、□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。						
_____ (本人署名)						

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：