

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

市内在住で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（定員）

会場、定員および実施日については、別紙をご覧ください。

3 申込受付期間

1コース：5月10日（火）～5月24日（火）

2コース：【岸町・針ヶ谷・南箇公民館】8月8日（月）～8月22日（月）

【その他公民館】9月20日（火）～10月4日（火）

3コース：11月25日（金）～12月9日（金）

※各公民館ごとの教室開催日程については、「ますます元気教室 日程一覧」をご確認下さい。

4 申込方法

別添「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浦和区役所高齢介護課、又は参加を希望する公民館にご提出ください。郵送の場合は、「参加申込書」を浦和区高齢介護課までお送りください。（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

決定の可否は、郵送でお知らせします。

7 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（領家・針ヶ谷公民館の場合のみ必要です）

※動きやすい服装でお越しください。

※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。

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。

問合せ

浦和区役所 高齢介護課 介護保険係

（住所） 〒330-9586 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号

（電話） 048-829-6153 （FAX） 048-829-6238

ますます元気教室 日程一覧

①岸町公民館 レクリエーションルーム 定員20人

(住所) 浦和区岸町5-1-3 (電話) 048-824-0168

1コース	日程	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日
	曜日・時間	【金曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	9月12日	9月26日	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日
	曜日・時間	【月曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	1月10日	1月17日	1月24日	1月31日	2月7日	2月14日
	曜日・時間	【火曜日】		13:30~15:30			

②領家公民館 多目的ホール 定員25人

(住所) 浦和区領家4-21-21 (電話) 048-831-2265

1コース	日程	6月9日	6月16日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日
	曜日・時間	【木曜日】		13:30~15:30			
2コース	日程	11月7日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日
	曜日・時間	【月曜日】		13:30~15:30			
3コース	日程	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日	2月9日	2月16日
	曜日・時間	【木曜日】		10:00~12:00			

③浦和南公民館 講座室 定員8人

(住所) 浦和区神明1-28-13 (電話) 048-822-1088

1コース	日程	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日
	曜日・時間	【木曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	10月25日	11月1日	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日
	曜日・時間	【火曜日】		13:30~15:30			
3コース	日程	1月11日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日
	曜日・時間	【水曜日】		10:00~12:00			

ますます元気教室 日程一覧

- ④上木崎公民館 (1・3コース) 第1講座室 定員10人
 (2コース) 体育室 定員25人

(住所) 浦和区上木崎3-2-14 (電話) 048-831-5342

1コース	日程	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日
	曜日・時間	【水曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日
	曜日・時間	【金曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	1月17日	1月24日	1月31日	2月7日	2月21日	2月28日
	曜日・時間	【火曜日】		13:30~15:30			

- ⑤大東公民館 講座室 定員7人

(住所) 浦和区大東2-13-16 (電話) 048-886-0656

1コース	日程	6月7日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日
	曜日・時間	【火曜日】		13:30~15:30			
2コース	日程	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日
	曜日・時間	【金曜日】		13:30~15:30			
3コース	日程	1月11日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日
	曜日・時間	【水曜日】		10:00~12:00			

- ⑥仲本公民館 講座室2 定員8人

(住所) 浦和区本太2-12-40 (電話) 048-882-4695

1コース	日程	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日
	曜日・時間	【月曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	11月8日	11月15日	11月22日	11月29日	12月6日	12月13日
	曜日・時間	【火曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日	3月17日
	曜日・時間	【金曜日】		10:00~12:00			

ますます元気教室 日程一覧

⑦針ヶ谷公民館 体育室

定員20人

(住所) 浦和区針ヶ谷3-4-14 (電話) 048-833-4165

1コース	日程	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日
	曜日・時間	【火曜日】		13:30～15:30			
2コース	日程	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日
	曜日・時間	【木曜日】		13:30～15:30			
3コース	日程	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月6日	3月13日
	曜日・時間	【月曜日】		13:30～15:30			

⑧本太公民館 講座室

定員10人

(住所) 浦和区本太4-3-23 (電話) 048-887-4933

1コース	日程	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日	7月11日
	曜日・時間	【月曜日】		13:30～15:30			
2コース	日程	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日
	曜日・時間	【月曜日】		13:30～15:30			
3コース	日程	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日
	曜日・時間	【水曜日】		13:30～15:30			

⑨仲町公民館 講座室

定員20人

(住所) 浦和区常盤4-1-12 (電話) 048-822-8425

1コース	日程	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日
	曜日・時間	【火曜日】		13:30～15:30			
2コース	日程	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	12月7日	12月14日
	曜日・時間	【水曜日】		10:00～12:00			
3コース	日程	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月20日	2月27日
	曜日・時間	【月曜日】		13:30～15:30			

ますます元気教室 日程一覧

⑩常盤公民館 講座室

定員15人

(住所) 浦和区常盤9-30-1 (電話) 048-832-1841

1コース	日程	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日
	曜日・時間	【金曜日】		13:30~15:30			
2コース	日程	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日
	曜日・時間	【金曜日】		13:30~15:30			
3コース	日程	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日	3月17日
	曜日・時間	【金曜日】		10:00~12:00			

⑪北浦和公民館 講座室

定員15人

(住所) 浦和区北浦和2-19-25 (電話) 048-832-3139

1コース	日程	6月7日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日
	曜日・時間	【火曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日
	曜日・時間	【月曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	1月17日	1月24日	1月31日	2月7日	2月14日	2月21日
	曜日・時間	【火曜日】		10:00~12:00			

⑫南箇公民館 講座室

定員15人

(住所) 浦和区領家3-15-10 (電話) 048-882-1721

1コース	日程	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日
	曜日・時間	【水曜日】		10:00~12:00			
2コース	日程	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日
	曜日・時間	【水曜日】		10:00~12:00			
3コース	日程	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日
	曜日・時間	【金曜日】		13:30~15:30			