

ますます元気教室
(土合公民館)

| | | | |
|---------------------------|-----------------|---|-------|
| 1コース 定員：10名 (2階講座室) | 申込期間：5月1日～5月15日 | 1 | 6月5日 |
| | 結果発送：5月19日(金) | 2 | 6月12日 |
| | 開催時間：9：30～11：30 | 3 | 6月19日 |
| | | 4 | 6月26日 |
| | 曜 日：月曜日 | 5 | 7月3日 |
| | | 6 | 7月10日 |

| | | | |
|---------------------------|-------------------|---|--------|
| 2コース 定員：10名 (2階講座室) | 申込期間：10月2日～10月20日 | 1 | 11月8日 |
| | 結果発送：10月26日(木) | 2 | 11月15日 |
| | 開催時間：14：00～16：00 | 3 | 11月22日 |
| | | 4 | 11月29日 |
| | 曜 日：水曜日 | 5 | 12月6日 |
| | | 6 | 12月13日 |

| | | | |
|---------------------------|------------------|---|-------|
| 3コース 定員：10名 (2階講座室) | 申込期間：1月5日～1月19日 | 1 | 2月6日 |
| | 結果発送：1月24日(水) | 2 | 2月13日 |
| | 開催時間：14：00～16：00 | 3 | 2月20日 |
| | | 4 | 2月27日 |
| | 曜 日：火曜日 | 5 | 3月5日 |
| | | 6 | 3月12日 |

ますます元気教室
(栄和公民館)

| | | | |
|---------------------------|-----------------|---|-------|
| 1コース 定員：16名 (1階講座室) | 申込期間：5月1日～5月15日 | 1 | 6月16日 |
| | 結果発送：5月19日(金) | 2 | 6月23日 |
| | 開催時間：9：30～11：30 | 3 | 6月30日 |
| | | 4 | 7月7日 |
| | 曜 日：金曜日 | 5 | 7月14日 |
| | | 6 | 7月21日 |

| | | | |
|---------------------------|-------------------|--------|--------|
| 2コース 定員：16名 (1階講座室) | 申込期間：10月2日～10月20日 | 1 | 11月6日 |
| | 結果発送：10月26日(木) | 2 | 11月13日 |
| | 開催時間：14：00～16：00 | 3 | 11月20日 |
| 曜 日：月曜日 | 4 | 11月27日 | |

| | | | |
|---------------------------|--------------------|-------|-------|
| 3コース 定員：16名 (1階講座室) | 申込期間：12月13日～12月27日 | 1 | 1月22日 |
| | 結果発送：1月9日(火) | 2 | 1月29日 |
| | 開催時間：9：30～11：30 | 3 | 2月5日 |
| 曜 日：水曜日 | 4 | 2月12日 | |

ますます元気教室
(しびらき/田島公民館)

| | | | |
|---------------------------------------|-----------------|---|-------|
| <しびらき> 1コース 定員：20名 (1階デイルーム) | 申込期間：5月1日～5月15日 | 1 | 6月8日 |
| | 結果発送：5月19日(金) | 2 | 6月15日 |
| | 開催時間：9：30～11：30 | 3 | 6月22日 |
| | | 4 | 6月29日 |
| | 曜 日：木曜日 | 5 | 7月6日 |
| | | 6 | 7月13日 |

| | | | |
|--------------------------------------|-----------------|---|--------|
| <田島公民館> 2コース 定員：12名 (3階講座室) | 申込期間：8月4日～8月18日 | 1 | 9月4日 |
| | 結果発送：8月23日(水) | 2 | 9月11日 |
| | 開催時間：9：30～11：30 | 3 | 9月25日 |
| | | 4 | 10月2日 |
| | 曜 日：月曜日 | 5 | 10月16日 |
| | | 6 | 10月23日 |

| | | | |
|--------------------------------------|--------------------|---|-------|
| <田島公民館> 3コース 定員：12名 (3階講座室) | 申込期間：12月13日～12月27日 | 1 | 1月22日 |
| | 結果発送：1月9日(火) | 2 | 1月29日 |
| | 開催時間：14：00～16：00 | 3 | 2月5日 |
| | | 4 | 2月19日 |
| | 曜 日：月曜日 | 5 | 2月26日 |
| | | 6 | 3月4日 |

健口教室
(桜区役所)

| | | | |
|----------------------------|-----------------|---|-------|
| 1コース 定員：30名 (4階大会議室) | 申込期間：6月1日～6月15日 | 1 | 6月29日 |
| | 結果発送：6月21日(水) | 2 | 7月6日 |
| | 開催時間：9：30～11：30 | 3 | 7月13日 |
| | | 4 | 7月20日 |
| | 曜 日：木曜日 | 5 | 7月27日 |
| | | 6 | 8月3日 |

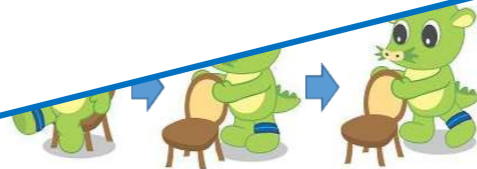
| | | | |
|----------------------------|--------------------|---|--------|
| 2コース 定員：30名 (4階大会議室) | 申込期間：10月10日～10月31日 | 1 | 11月16日 |
| | 結果発送：11月8日(水) | 2 | 11月30日 |
| | 開催時間：9：30～11：30 | 3 | 12月14日 |
| | | 4 | 12月28日 |
| | 曜 日：木曜日 | 5 | 1月11日 |
| | | 6 | 1月25日 |



いきいきサポーター養成講座
(桜区役所)

| | | | |
|--------------------|-----------------|---|--------|
| 定員：30名 (4階大会議室) | 申込期間：9月1日～9月20日 | 1 | 10月12日 |
| | 結果発送：9月28日(土) | 2 | 10月19日 |
| | 開催時間：9：30～11：30 | 3 | 10月26日 |
| | | 4 | 11月2日 |
| | 曜 日：木曜日 | 5 | 11月9日 |
| | | 6 | 11月16日 |

令和6年度版は現在作成中です！
もう少しお待ちください！



<お問い合わせ>
<桜区高齢介護課>
電話：048-856-6178
(FAX：048-856-6271)
<ザイタック>
電話：048-836-3503
(FAX：048-836-3507)

令和5年度 一般介護予防事業等パンフレット
いきいきと元気に暮らそう！
参加費 無料！

ますます元気教室

いきいき百歳体操やフレイル予防などについて学ぶ教室です



や栄養などについてです

いきいきサポーター養成講座

いきいき百歳体操の普及活動や自主グループづくりをサポートするいきいきサポーターの養成講座です



『いきいき百歳体操』で、いきいき元気！

ますます元気教室

いきいき百歳体操とは、おもりの入ったバンドを使った体操で、筋力アップの効果が期待できます。いきいき百歳体操をはじめ、口腔ケアや栄養のこと、認知症予防などについて学びます。

わきあいあいでもっと楽しかったです



膝が痛かったけどずいぶん良くなりました

前より長い距離を歩けるようになりました

体操だけでなくいろいろ勉強になりました

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

運動はお一人でするよりも、グループでする方が介護予防に効果的です



健口教室

毎日の食事がもっと楽しくなりました

口の中の衛生と管理が健康体操を毎日やってます

健康体操を毎日やってます

誤嚥性肺炎の予防や、認知症予防にも役立つ情報満載！

| 1コース (3日間) | 1日目 | 2日目 | 3日目 |
|------------|--|--|---|
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> オーラルフレイルって何？ 正しいお口のケアの方法を学ぼう！ お口の体操始めよう！ | <ul style="list-style-type: none"> 栄養不足は筋肉量にも影響！ あなたの食事のバランスは？健康長寿をめざそう！ | <ul style="list-style-type: none"> 噛むことの重要性を知り、認知症を予防しよう！ 飲み込みやすい食品や調理の工夫 |

いきいきサポーター養成講座

いきいき百歳体操をもっと学びたい



今参加しているグループをサポートしたい

体力づくりをしたい

ボランティア活動について勉強したい

| 回数 | 主な内容 | 回数 | 主な内容 |
|----|--|----|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> 自己紹介等を行い、参加者同士の交流 介護予防の必要性、運動の効果等 | | <ul style="list-style-type: none"> 活動場を想定しながら学ぶ 体力測定 (2回目) |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> 体力測定 (1回目) 介護予防の必要性 | | <ul style="list-style-type: none"> 活動の流れの振り返りと総評 表彰授与、今後の活動について |

令和6年度版は現在作成中です！
もう少しお待ちください！

参加申込書に必要事項をご記入のうえ、申込受付期間内に桜区高齢介護課、または
ザイタックに提出してください。(電話による受付はしていません)

- 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。
※介護予防支援計画書、または介護支援計画書に本教室の参加が位置付けられた方
※過去に本教室に参加したことがない方、または参加回数がより少ない方
- 参加の可否は郵送でお知らせします。
- 用意するものなど
□筆記用具 □飲み物 □汗ふきタオル □動きやすい服装 □室内用運動靴(体育室のみ)
※研修資料等が配布されますので、お持ち帰り用の入れ物があると便利です。
※ご自宅で体温を測るなどご自身で体調を確認の上ご参加ください。
- 注意事項
やむを得ず教室開催が中止となる場合は、郵送もしくは電話により連絡をさせていただきます。