

ますます元気教室  
(土合公民館)

1コース 定員：12名 (2階講座室)	申込期間：5月1日～5月15日	1	5月30日
	結果発送：5月20日(月)	2	6月6日
	開催時間：9：30～11：30	3	6月13日
		4	6月20日
	曜 日：木曜日	5	6月27日
		6	7月4日
2コース 定員：12名 (2階講座室)	申込期間：8月19日～8月30日	1	9月18日
	結果発送：9月5日(木)	2	9月25日
	開催時間：14：00～16：00	3	10月2日
		4	10月9日
	曜 日：水曜日	5	10月16日
		6	10月23日
3コース 定員：12名 (2階講座室)	申込期間：12月11日～12月25日	1	1月28日
	結果発送：1月9日(木)	2	2月4日
	開催時間：14：00～16：00	3	2月18日
		4	2月25日
	曜 日：火曜日	5	3月4日
		6	3月11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10日～5月22日	1	6月7日
	結果発送：5月27日(月)	2	6月14日
	開催時間：9：30～11：30	3	6月21日
		4	6月28日
	曜 日：金曜日	5	7月5日
		6	7月12日
2コース 定員：16名 (1階講座室)	申込期間：10月7日～10月25日	1	11月11日
	結果発送：10月30日(水)	2	11月18日
	開催時間：14：00～16：00	3	11月25日
		4	12月2日
	曜 日：月曜日	5	12月9日
		6	12月16日
3コース 定員：16名 (1階講座室)	申込期間：12月11日～12月25日	1	1月22日
	結果発送：1月9日(木)	2	1月29日
	開催時間：9：30～11：30	3	2月5日
		4	2月12日
	曜 日：水曜日	5	2月19日
		6	2月26日

ますます元気教室  
(田島公民館)

1コース 定員：12名 (3階講座室)	申込期間：5月1日～5月15日	1	5月27日
	結果発送：5月20日(月)	2	6月3日
	開催時間：14：00～16：00	3	6月10日
		4	6月17日
	曜 日：月曜日	5	6月24日
		6	7月1日
2コース 定員：12名 (3階講座室)	申込期間：8月19日～8月30日	1	9月24日
	結果発送：9月5日(木)	2	10月1日
	開催時間：9：30～11：30	3	10月8日
		4	10月15日
	曜 日：火曜日	5	10月22日
		6	10月29日
3コース 定員：12名 (3階講座室)	申込期間：12月11日～12月25日	1	1月31日
	結果発送：1月9日(木)	2	2月7日
	開催時間：9：30～11：30	3	2月14日
		4	2月21日
	曜 日：金曜日	5	2月28日
		6	3月7日

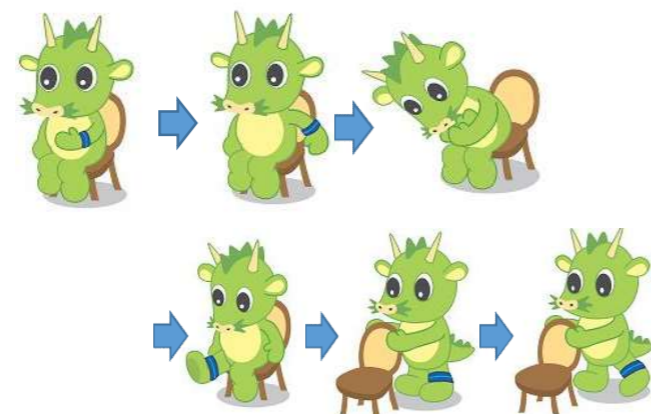
健口教室  
(田島公民館)

1コース 定員：15名 (3階講座室)	申込期間：5月27日～6月10日	1	6月20日
	結果発送：6月13日(木)	2	7月4日
	開催時間：9：30～11：30	3	7月18日
		4	7月18日
	曜 日：木曜日	5	7月18日
		6	7月18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2日～9月20日	1	10月10日
	結果発送：9月27日(金)	2	10月17日
		3	10月24日
	開催時間：14：00～16：00	4	10月31日
		5	11月14日
	曜 日：木曜日	6	11月21日
		7	11月28日
	8	12月12日	



<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6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



けんこう  
健口教室

お口の健康や栄養などについて  
学ぶ教室です



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



10種類の食品を家族で覚えめました

口の中の衛生と管理がとても大切なんです

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

## 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"> <li>自己紹介等を行い、参加者同士の交流</li> <li>介護予防の必要性、運動の効果等を学ぶ</li> </ul>	4~7	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動場面を想定しながら学ぶ</li> <li>体力測定（2回目）</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>体力測定（1回目）</li> <li>介護予防の効果や地域での活動を学ぶ</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>全体の流れの振り返りと総評</li> <li>修了証授与、今後の活動について</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>いきいき百歳体操の実践</li> <li>いきいき百歳体操を理解する</li> </ul>		

### 留意事項（各教室・講座共通）

- 対象  
市内在住の65歳以上の方（参加希望教室の開催初日時点）  
※「いきいきサポーター養成講座」には年齢制限はありません。
- 申込方法  
別添の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。