

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14日	1	5月30日
	結果発送：5月16日(金)	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：金曜日 午前	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：9月8日～9月22日	1	10月8日
	結果発送：9月25日(木)	2	10月15日
	開催時間：14：00～16：00	3	10月22日
		4	10月29日
	曜 日：水曜日 午後	5	11月5日
		6	11月12日

3コース 定員：12名 (2階講座室)	申込期間：12月8日～12月22日	1	1月27日
	結果発送：12月25日(木)	2	2月3日
	開催時間：14：00～16：00	3	2月10日
		4	2月17日
	曜 日：火曜日 午後	5	2月24日
		6	3月3日

ますます元気教室
(栄和公民館)

1コース 定員：25名 (2階体育室) ※上履き	申込期間：5月8日～5月21日	1	6月3日
	結果発送：5月23日(金)	2	6月10日
	開催時間：14：00～16：00	3	6月17日
		4	6月24日
	曜 日：火曜日 午後	5	7月1日
		6	7月8日

2コース 定員：16名 (1階講座室)	申込期間：10月6日～10月20日	1	11月7日
	結果発送：10月23日(木)	2	11月14日
	開催時間：14：00～16：00	3	11月21日
		4	11月28日
	曜 日：金曜日 午後	5	12月5日
		6	12月12日

3コース 定員：16名 (1階講座室)	申込期間：12月8日～12月22日	1	1月14日
	結果発送：12月25日(水)	2	1月21日
	開催時間：9：30～11：30	3	1月28日
		4	2月4日
	曜 日：水曜日 午前	5	2月18日
		6	2月25日

ますます元気教室
(田島公民館／田島団地集会所)

1コース 定員：12名 (3階講座室)	申込期間：5月1日～5月14日	1	5月26日
	結果発送：5月16日(金)	2	6月2日
	開催時間：14：00～16：00	3	6月9日
		4	6月16日
	曜 日：月曜日 午後	5	6月23日
		6	6月30日

2コース 定員：12名 (3階講座室)	申込期間：9月8日～9月22日	1	10月7日
	結果発送：9月25日(木)	2	10月14日
	開催時間：9：30～11：30	3	10月21日
		4	10月28日
	曜 日：火曜日 午前	5	11月4日
		6	11月11日

3コース 定員：15名 田島団地集会所 ※2階上履き	申込期間：12月8日～12月22日	1	1月23日
	結果発送：12月25日(木)	2	1月30日
	開催時間：14：00～16：00	3	2月6日
		4	2月13日
	曜 日：金曜日 午後	5	2月20日
		6	2月27日

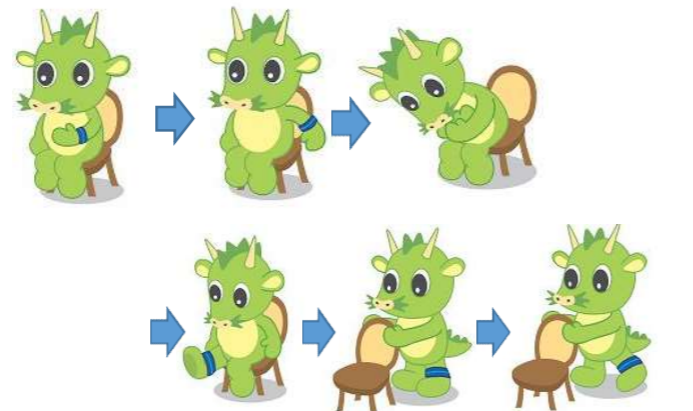
健口教室
(大久保公民館)

1コース 定員：15名 (3階講座室)	申込期間：5月20日～5月30日	1	6月12日
	結果発送：6月3日(火)	2	6月26日
	開催時間：9：30～11：30	3	7月10日
		4	
	曜 日：木曜日 午前	5	
		6	



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：8月20日～9月3日	1	9月18日
	結果発送：9月8日(月)	2	9月25日
		3	10月9日
	開催時間：14：00～16：00	4	10月16日
		5	10月23日
	曜 日：木曜日 午後	6	10月30日
		7	11月13日
	8	11月20日	



＜お問い合わせ先＞
 ＜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7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

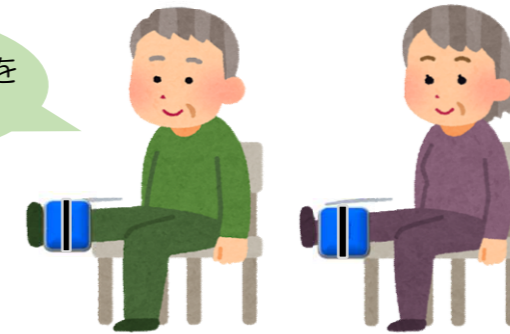
お口の健康体操を毎日やってます

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"> 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、運動の効果等を学ぶ 	4~7	<ul style="list-style-type: none"> 活動場面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) 介護予防の効果や地域での活動を学ぶ 	8	<ul style="list-style-type: none"> 全体の流れの振り返りと総評 修了証授与、今後の活動について
3	<ul style="list-style-type: none"> いきいき百歳体操の実践 いきいき百歳体操を理解する 		

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。
※電話でもお申し込みができます。詳細につきましては裏表紙の<お問い合わせ先>までご連絡をお願いいたします。
- 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が優先
- 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 □タオル □動きやすい服装 □室内用運動靴(体育室/集会所)
※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。