

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		
曜 日：水曜日 午後			

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	12月23日
	結果発送：12月25日(木)	2	12月30日
	開催時間：14：00～16：00		
曜 日：火曜日 午後			

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	5月22日
	結果発送：5月23日(金)	2	5月30日
	開催時間：14：00～16：00		
曜 日：火曜日 午後			

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	10月21日
	結果発送：10月23日(木)	2	10月30日
	開催時間：14：00～16：00		
曜 日：金曜日 午後			

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	12月23日
	結果発送：12月25日(水)	2	12月30日
	開催時間：9：30～11：30		
曜 日：水曜日 午前			

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15日
	結果発送：5月16日(金)	2	5月22日
	開催時間：14：00～16：00		
曜 日：月曜日 午後			

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)			
	開催時間：9：30～11：30	2	6月26日	
曜 日：木曜日 午前			3	7月10日

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!

いきいき百歳体操やフレイル予防講座です



R8年度版 準備中

について



普及活動やサポートするの養成講座です

<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)



『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く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。