

ますます元気教室
(しびらきイーストホール/土合公民館)

1コース 定員：12名 しびらき イーストホール (上履き)	申込期間：5月1日～5月15日	1	6月11日
	結果発送：5月20日(水)	2	6月18日
	開催時間：9：30～11：30	3	6月25日
		4	7月2日
	曜 日：木曜日	5	7月9日
		6	7月16日

2コース 定員：12名 土合公民館 2階講座室	申込期間：8月7日～8月21日	1	9月4日
	結果発送：8月26日(水)	2	9月11日
	開催時間：14：00～16：00	3	9月18日
		4	9月25日
	曜 日：金曜日	5	10月2日
		6	10月9日

3コース 定員：12名 土合公民館 2階講座室	申込期間：12月7日～12月21日	1	1月25日
	結果発送：12月24日(木)	2	2月1日
	開催時間：9：30～11：30	3	2月8日
		4	2月15日
	曜 日：月曜日	5	2月22日
		6	3月1日

ますます元気教室
(栄和公民館)

1コース 定員：16名 栄和公民館 1階講座室	申込期間：5月1日～5月15日	1	6月2日
	結果発送：5月20日(水)	2	6月9日
	開催時間：9：30～11：30	3	6月16日
		4	6月23日
	曜 日：火曜日	5	6月30日
		6	7月7日

2コース 定員：16名 栄和公民館 1階講座室	申込期間：10月13日～10月27日	1	11月11日
	結果発送：10月30日(金)	2	11月18日
	開催時間：9：30～11：30	3	11月25日
		4	12月2日
	曜 日：水曜日	5	12月9日
		6	12月16日

3コース 定員：16名 栄和公民館 1階講座室	申込期間：12月7日～12月21日	1	1月22日
	結果発送：12月24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：金曜日	5	2月19日
		6	2月26日

ますます元気教室
(田島公民館/田島団地集会所)

1コース 定員：12名 田島公民館 3階講座室	申込期間：5月1日～5月15日	1	6月8日
	結果発送：5月20日(水)	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：月曜日	5	7月6日
		6	7月13日

2コース 定員：12名 田島公民館 3階講座室	申込期間：8月7日～8月21日	1	9月8日
	結果発送：8月26日(水)	2	9月15日
	開催時間：14：00～16：00	3	9月29日
		4	10月6日
	曜 日：火曜日	5	10月13日
		6	10月20日

3コース 定員：16名 田島団地集会所 (2階 上履き)	申込期間：12月7日～12月21日	1	1月22日
	結果発送：12月24日(木)	2	1月29日
	開催時間：14：00～16：00	3	2月5日
		4	2月12日
	曜 日：金曜日	5	2月19日
		6	2月26日

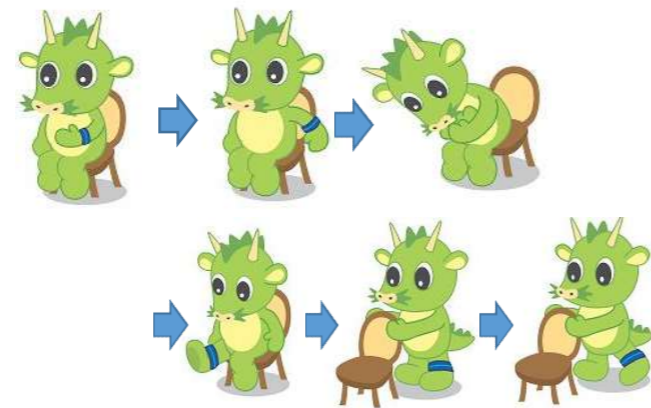
健口教室
(土合公民館)

1コース 定員：15名 土合公民館 1階講座室	申込期間：6月1日～6月17日	1	7月1日
	結果発送：6月22日(月)	2	7月15日
	開催時間：9：30～11：30	3	7月29日
		4	8月12日
	曜 日：水曜日	5	8月26日
		6	9月9日



いきいきサポーター養成講座
(桜区役所)

定員：20名 桜区役所 4階大会議室	申込期間：7月21日～8月17日	1	9月2日
	結果発送：8月21日(金)	2	9月9日
		3	9月16日
	開催時間：14：00～16：00	4	9月30日
		5	10月14日
	曜 日：水曜日	6	10月21日
		7	10月28日
	8	11月4日	



<お問い合わせ>

【桜区高齢介護課】
電話：048-856-6178

【ザイタック】
電話：048-836-3503

令和8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

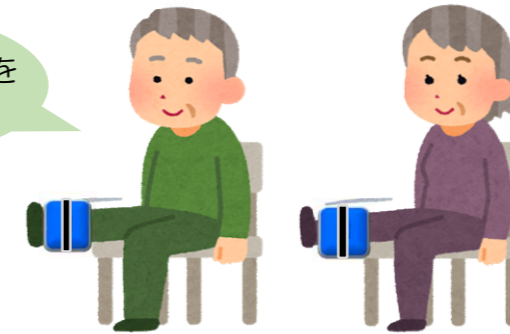
お口の健康体操を毎日やってます

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。