

いつまでも元気で、自分らしく暮らし続けるために！

平成 29 年度 大宮区

ますます元気教室

一緒に始めませんか？

ますます元気教室とは

市内在住の65歳以上の方を対象に、筋力アップを目指す「いきいき百歳体操」を中心に体力測定、認知症予防、口腔ケア等を学ぶことで介護予防につなげる教室です。

大宮区内の全ての公民館で、同じ内容を年度中に3コース実施しますので、多くの方にご参加いただけます。



H29大宮区ますます元気教室日程表（2・3コース）

※1コース（全6回）は、7月下旬で終了しました。2・3コースの日程をご案内します。

会 場 (定員)	2コース（全6回）			3コース（全6回）		
	実施日	時間	申込期間	実施日	時間	申込期間
大宮北公民館 (30人)	9/22 (金) ~ 10/27 (金)	9:30~ 11:30	8/24 (木) ~ 9/7 (木)	1/9 (火) ~ 2/13 (火)	9:30~ 11:30	12/8 (金) ~ 12/22 (金)
大宮南公民館 (30人)	9/21 (木) ~ 10/26 (木)			1/11 (木) ~ 2/15 (木)		
大成公民館 (24人)	9/21 (木) ~ 10/26 (木)	14:00~ 16:00		1/10 (水) ~ 2/14 (水)	14:00~ 16:00	
大宮中部公民館 (30人)	9/21 (木) ~ 10/26 (木)	9:30~ 11:30	10/10 (火) ~ 10/24 (火)	2/9 (金) ~ 3/16 (金)	9:30~ 11:30	1/5 (金) ~ 1/19 (金)
大宮東公民館 (30人)	11/10 (金) ~ 12/15 (金)	9:30~ 11:30		2/6 (火) ~ 3/13 (火)	14:00~ 16:00	
桜木公民館 (30人)	11/9 (木) ~ 12/21 (木)			2/6 (火) ~ 3/13 (火)	9:30~ 11:30	
三橋公民館 (24人)	11/7 (火) ~ 12/12 (火)		2/8 (木) ~ 3/15 (木)			

※各教室は毎週同じ曜日に実施します。ただし、祝日に当たる場合は翌週に実施します。

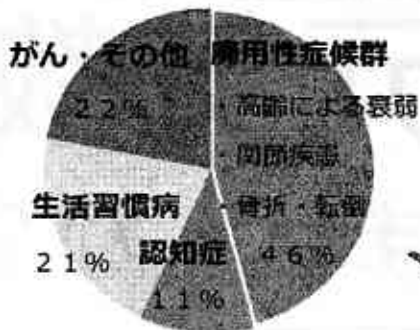
※会場の定員を超える申込があった場合は抽選となります。

参加をご希望の方は、各コースの申込期間内に、大宮区役所高齢介護課または各公民館の窓口まで直接お申込みください。(市内在住の65歳以上の方が対象。申込書の提出が必要です。)

大宮区役所高齢介護課（さいたま市大宮区大門町3-1）
電話：048-646-3068/FAX：048-657-1201

◆なぜ介護予防が必要なの？

要支援1～要介護1の原因疾患



「平成25年国民生活基礎調査資料」改変

原因の約半数を占めている「**廃用性症候群**」とは、**体を動かさない状態が続くこと**によって、心身の機能が低下して**動けなくなる**こと。

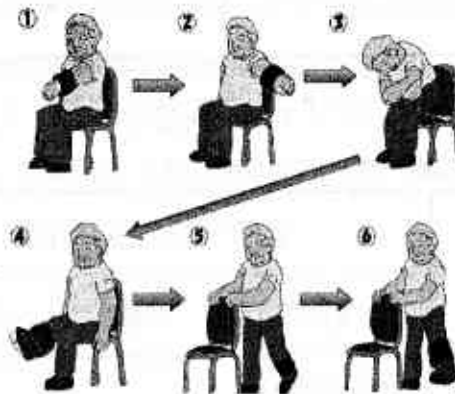


埼玉県マスコット「コバトン」

筋力・バランス能力・移動能力は高齢になるにつれて低下しますが、効果のある体操に取り組むことで、体力を維持・向上することができます。

◆効果のある体操：いきいき百歳体操とは？

- ◇6種類の体操(米国老化医学研究所推奨)による、足腰や肩の筋肉を鍛えて転倒しない体づくり。
- ◇重さを変えられるおもりバンドを腕や足に巻いて行います。



重さに慣れてきたら、おもりを増やしてステップアップ！

- ◇介護予防の効果 (週1回以上3か月間行った結果) こんな声がありました！

バランスを長く保てるようになりました！
立ち上がりが楽にできるようになりました！
移動が早くできるようになりました！

➡ 下肢筋力が向上！



詳しくは、大宮区役所高齢介護課：TEL048-646-3068 Fax048-657-1201 または各公民館まで。

- 桜木公民館：TEL048-643-5652 Fax048-641-6308
- 大宮南公民館：TEL048-641-4980 Fax048-641-3958
- 大宮中部公民館：TEL048-641-8955 Fax048-641-3929
- 大宮北公民館：TEL048-641-3747 Fax048-641-3985
- 三橋公民館：TEL048-642-6893 Fax048-641-3897
- 大成公民館：TEL048-663-4927 Fax048-651-4082
- 大宮東公民館：TEL048-643-4391 Fax048-641-3927