



市内在住の65歳以上の皆さんへ
令和5年度後期元気アップ教室のご案内
 問合せ/高齢福祉課地域包括支援担当

11月6日(月)10時申込開始
 事業所が休みの場合は11月7日(火)~

年齢を重ねても生き生きと自分らしく暮らしていくための介護を予防する教室です。自分に合った教室を選び、家族・友人お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。 **費**無料(材料費などは実費) **定**各20人程度

教室名	内容	日時	場所・申込先
郷の健康塾	適切な食事を知ろう、リズム体操で認知症予防、小正月のお祝い、腰痛膝痛予防など	11/10(金)、12/8(金)、1/12(金)、2/9(金)、3/8(金) 10時~11時30分	場 万世コミセン 申 おいたまの郷地域包括支援センター ☎ 36-0363
山上燦燦健康教室	賢く体を動かす、元気に過ごすための栄養の話など	11/14(火)、12/12(火)、1/30(火)、2/13(火)、3/12(火) 14時~15時30分	場 山上コミセン 申 社会福祉法人米沢弘和会サンプラザ米沢 ☎ 32-2234
GILL 米沢シニアコース	簡単で楽しい運動、栄養の話、生きがいと介護予防、心の健康の話など	11/16(木)、12/21(木)、1/18(木)、2/15(木)、3/21(木) 14時30分~16時	ホットヨガ&メディカルフィットネス GILL 米沢 (駅前1丁目1-110) ☎ 40-0680
米沢一受けたい授業	体力チェック、バランス・姿勢・筋力を学び転倒予防	11/18(土)、12/16(土)、1/20(土)、2/17(土)、3/16(土) 9時~10時30分、10時40分~12時10分	マイウエイデイサービス (松が岬1丁目1-26) ☎ 40-1512
シニアのためのリズム体操教室	音楽に合わせて心も踊るリズム体操をご一緒に!	11/18(土)、12/16(土)、1/20(土)、2/17(土)、3/16(土) 10時~11時30分	場 アクティー米沢 申 運動のアトリエ 菅原陽子 ☎ 080-2843-0757
リハビリと栄養のプロが伝授 自分らしく「チョイかっこよく」生きる	若々しく見える姿勢作り、食習慣の課題解決、非常食体験(2/22(木)500円)など	11/20(月)、12/20(水)、1/24(水)、2/22(木)、3/13(水) 13時30分~15時※2/22(木)は10時30分~12時	場 西部コミセン 申 認定栄養ケア・ステーション いがったなあ ☎ 090-6783-9245 ※留守電の場合はお名前・教室参加と入れてください。
歌って健康!心と体♪音楽療法で元気アップ	懐メロや童謡を歌う、季節の音楽でリフレッシュ、フレイル予防など	11/21(火)、12/19(火)、1/23(火)、2/20(火)、3/5(火) 10時~11時30分	場 11月:置賜総合文化センター、12月~3月:すこやかセンター 申 ドルチェ音楽教室 ☎ 21-1265 (受付10時~14時)
結いのきの元気アップ教室	楽しいレコード鑑賞、楽しい体操教室	11/21(火)、12/19(火)、1/23(火)、2/20(火)、3/26(火) 10時30分~12時	グループリビング COCO 結いのき花沢2号館協同センター (花沢町2686-3) ☎ 27-1228
ココロとカラダによい活動(花・アロマ・エクササイズ・安全教室)	花アレンジと介護予防、エクササイズなど(11/24(金)、12/15(金)、3/15(金)は500円)	11/24(金)、12/15(金)、1/26(金)、2/16(金)、3/15(金) 10時30分~12時	場 すこやかセンター 申 (株)井上自動車 ☎ 23-7539
みんなで楽しく、笑顔で元気な健康教室!	ボールを使った軽運動、脳トレ、バランス能力アップ運動など	11/27(月)、12/18(月)、1/29(月)、2/26(月)、3/25(月) 10時~11時30分	場 置賜総合文化センター 申 色摩宏太郎 ☎ 090-5839-5054 ※留守電の場合はお名前・教室参加と入れてください。
Let's 食べ活 Class 米沢	お口の栄養不足を考える、楽しい調理実習で栄養不足予防など	11/28(火)、12/25(月)、1/29(月)、2/26(月)、3/25(月) 9時30分~11時	場 北部コミセン 申 アイン薬局米沢 ☎ 21-3646
わかわか若々クラブ	腰痛・肩こり・膝痛を予防する運動、陶芸(12/12(火)500円)など	11/28(火)、12/12(火)、1/23(火)、2/27(火)、3/26(火) 13時45分~15時15分	公園丸の内ケアセンター(丸の内2丁目3-3) 地域ケアセンター東陽館 ☎ 37-8181
貯筋運動シニア塾 筋肉体操で元気UP!	筋肉体操で貯筋しよう!介護予防・糖尿病予防・骨粗鬆症予防!	11/30(木)、12/21(木)、1/18(木)、2/15(木)、3/7(木) 10時~11時30分	場 窪田コミセン 申 TAKIZAWAGYM ☎ 090-9428-6669
脳と体幹に効く体操教室	姿勢と体幹に効く体操、歩行が楽になる体幹体操など	11/30(木)、12/14(木)、1/18(木)、2/8(木)、3/14(木) 10時30分~12時	場 中部コミセン 申 みつば治療院 ☎ 22-5182