



さらに輝くために！

介護予防教室に参加しませんか

年齢を重ねても生き生きと暮らしていただくための教室を開催しています。

自分に合った教室を選び、お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

対象	費用	申込	定員
市内在住 65 歳以上	無料 (一部実費あり)	各事業所へ	10 人～15 人程度 ※感染症拡大防止のため 教室ごとに定員が異なります。

■注意事項／新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、教室参加時はマスクの着用、手指の消毒をお願いします。また、発熱、体調がすぐれない、風邪症状などがある場合は、参加を控えていただく場合があります。

■問合せ／高齢福祉課地域包括支援係 ☎ 22-5111

高齢福祉課
本田

楽しく元気になる音楽教室

時 10 時～11 時 30 分

場 グループリビング COCO 結いのき花沢2号館 (花沢町 2686-3)

申 デイサービスセンター結いのき ☎ 27-1228

①	10/13 (火)	日本のお祭りを音楽で楽しみましょう
②	11/10 (火)	日本の秋の美しさを音楽で感じ取りましょう
③	12/8 (火)	クリスマスの音楽を楽器で楽しみましょう
④	1/12 (火)	年の初めの喜びを日本の音楽で感じ取り、踊りも入れて楽しみましょう
⑤	2/9 (火)	日本の冬と春の美しさを音楽で味わいましょう

ロコモを吹っ飛ばせ！！シニア運動教室

時 10 時～11 時 30 分

場 申 NPO 法人スポーツクラブ米沢 (徳町 5-24) ☎ 080-7899-0010 (受付：平日 17 時 30 分以降、日曜日 8 時 30 分～17 時 30 分)

①	10/8 (木)	・体幹を中心に、寝ながらの筋力トレーニング ・認知症予防の運動
②	11/5 (木)	
③	12/3 (木)	
④	1/28 (木)	
⑤	2/25 (木)	

Re はーと いきいき健康教室

時 14 時～15 時 30 分

場 北部コミュニティセンター

申 リハビリ特化型デイサービス Re はーと ☎ 33-9442

①	10/14 (水)	便秘予防・解消のための生活習慣と運動①
②	11/11 (水)	運動と栄養
③	12/9 (水)	便秘予防・解消のための生活習慣と運動②
④	1/13 (水)	認知症予防と口腔ケア
⑤	2/10 (水)	楽しく運動教室

健康へホップ・ステップ・ジャンプ！

時 10 時 30 分～12 時

場 申 (株)スポーツクラブジャンプ (金池 7-6-11) ☎ 22-7373

①	10/13 (火)	誰にでもできる！！簡単ストレッチとお腹引き締め運動
②	11/17 (火)	誰にでもできる！！チューブを使った簡単貯筋運動
③	12/15 (火)	マシンを使って、足腰貯筋運動
④	1/16 (土)	楽しく体を動かしながら、脳トレーニング
⑤	2/16 (火)	体と脳の若返り運動

はじめよう、介護予防

時 9時45分～11時15分
場 万世コミュニティセンター
申 おいたまの郷地域包括支援センター ☎ 36-0363

①	10/16 (金)	自宅でも取り組める運動
②	11/13 (金)	認知症見守りサポーター養成講座
③	12/11 (金)	健口維持のための歯科衛生士の講話
④	1/15 (金)	老年期におけるうつ病と身体症状についての講話
⑤	2/19 (金)	低栄養についての講話と健康チェック

カラダの筋力と脳に効く！体操教室

時 10時30分～11時45分
場 中部コミュニティセンター
申 みつば治療院 ☎ 22-5182

①	10/15 (木)	運動不足を解消する体幹体操
②	11/19 (木)	腰痛や股関節痛を予防する介護予防体操
③	12/17 (木)	肩こりを予防する介護予防体操
④	1/21 (木)	家でもできる下半身の筋力アップ
⑤	2/18 (木)	姿勢を良くするチェア体操

貯筋運動で筋肉体操！！

時 10時～11時30分
場 西部コミュニティセンター
申 合資会社 TSI タキザワジム ☎ 090-9428-6669

①	10/20 (火)	椅子やマットを使って、誰でもできる筋肉づくり運動
②	11/17 (火)	
③	12/15 (火)	
④	1/26 (火)	
⑤	2/16 (火)	

米沢一受けたい授業

時 10時～11時30分
場 申 マイウェイデイサービス (松が岬 1-1-26)
☎ 40-1512

①	10/17 (土)	体力測定で自分の弱点を知ろう！
②	11/14 (土)	うつと姿勢の関係
③	12/12 (土)	自分の嚥下機能チェックと予防対策！！
④	1/9 (土)	物忘れチェックと予防運動の紹介！
⑤	2/13 (土)	体力測定で運動効果を実感しよう！

若々(わかわか)クラブ

時 10時～11時30分
場 公園丸の内ケアセンター (丸の内 2-3-3)
申 地域ケアセンター東陽館 ☎ 37-8181

①	10/22 (木)	腰痛の予防や改善に必要な生活指導と運動
②	11/26 (木)	粘土を使っの創作活動「陶芸」(材料費 500 円)
③	12/24 (木)	肩こりの予防や改善に必要な生活指導と運動
④	1/28 (木)	膝痛・下肢疾患の予防や改善に必要な生活指導と運動
⑤	2/25 (木)	高齢者の生活における運動と栄養の役割

さんさん 燦燦健康教室

時 14時～15時30分 **場** 山上コミュニティセンター
申 社会福祉法人米沢弘和会 ☎ 32-2234

①	10/20 (火)	ボールで賢く身体を動かし、セラバンドで身体を動かしやすく
②	11/17 (火)	頭の体操
③	12/15 (火)	ボールで賢く身体を動かし、セラバンドで身体を動かしやすく
④	1/19 (火)	スクエアステップで脚・腰・脳を楽しく元気に
⑤	2/16 (火)	健康長寿のためにもお口の勉強をしましょう

成島園スマイル教室

時 10時～11時30分
場 申 特別養護老人ホーム成島園 (広幡町成島 2120-5)
☎ 37-2355

①	10/30 (金)	「コロナ関連うつ障害」を予防しよう
②	11/20 (金)	コロナに負けるな！元気な体づくり
③	12/16 (水)	自分の体を知ろう！
④	1/26 (火)	体温アップ食材で冬も元気に過ごそう
⑤	2/17 (水)	頭も体も達者で生き生き！！～知れば納得 認知症予防～

楽しくケアセンター介護予防教室「いろは」

時 10時～11時30分
場 楽しくケアセンター楽友館絆ホール (大町 5-5-14)
申 楽しくケアセンター ☎ 24-0087

①	10/24 (土)	レッツ筋肉貯金！！
②	11/14 (土)	音楽に合わせてリズム体操
③	12/12 (土)	帰ってきた！！年末大笑いでうつ予防
④	1/16 (土)	いきいき脳活！！
⑤	2/13 (土)	お口の体操 1・2・3！！