

「注意事項」 ※申込み・参加前に必ずお読みください

- ◆対象／米沢市内在住の65歳以上
- ◆定員／各20人程度（実施先により異なります）
- ◆申込開始日／令和7年6月6日（金）10時～
- ◆参加費／無料
内容により材料費などの実費がかかる場合があります。
すでにわかっているものは掲載しておりますが、途中で
必要になったものについては各事業所から説明があります。
- ◆申込先／事前に各事業所へ申し込みが必要です。
- ◆各事業者全5回を1コースとして申し込みを受け付けます。
可能な限り、継続した参加をお願いします。
- ◆送迎はありません。
- ◆日程、内容、参加費等、チラシ作成時と変更になる場合が
ありますので、申込み時点で各事業者にご確認ください。

＊問合せ先＊ 米沢市高齢福祉課 地域包括支援担当
22-5111
(内線3904・3907)

【令和7年度米沢市介護予防普及啓発事業】



元気アップ教室は、年齢を重ねても生き生きと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、ご家族、ご友人お誘いあわせの上ぜひご参加ください。

- ◆ 対象者：米沢市内在住の65歳以上の方
- ◆ 定員：各20人程度（実施先により異なります）
※申込み前に必ず裏面「注意事項」をお読みください
- ◆ 申込み：令和7年6月6日（金）10時～



申込み先や教室の詳細は中をご覧ください。



令和7年度 元気アップ教室（前期）（順不同）



1 『郷の健康塾』	
■時間/10時～11時30分	
■会場/万世コミュニティセンター	
■申込み/おいたまの郷地域包括支援センター ☎36-0363	
日程	内容
6/20(金)	減塩について理解を深めよう
7/11(金)	脱水を予防しながら楽しく運動しよう
8/1(金)	口腔体操で口腔機能を維持しよう
9/12(金)	認知症について考えよう
10/17(金)	みんなで運動会をやろう

5 『すまいる元気教室』	
■時間/10時～11時30分	
■会場/窪田コミュニティセンター	
■申込み/佐藤晃代 ☎090-1371-3137	
【留守電に名前と教室参加を入れて下さい、折り返し連絡します。】	
日程	内容
6/18(水)	椅子・ギムニクボールを使用して筋力トレーニング、脳トレ、栄養講話、リズム体操を無理なく楽しく実施します
7/23(水)	
8/20(水)	
9/17(水)	
10/15(水)	

9 『未来へつなぐウェルネス介護予防プログラム』	
■時間/10時30分～12時	
■会場/すこやかセンター	
■申込み/井上自動車 ☎23-7539	
日程	内容
6/27(金)	食のウェルネス(栄養・寄植え)
7/25(金)	花アレンジで元気UP
8/22(金)	笑いヨガ&室内ウォーキング
9/26(金)	脳トレと脳活性のアロマサシェ作り
10/24(金)	生活安全と自分プログラム
■材料費 6/27…500円、7/25…500円、9/26…300円	

2 『健康へ！ホップ・ステップ・ジャンプ』	
■時間/10時30分～12時	
■会場/スポーツクラブジャンプ	
■申込み/スポーツクラブジャンプ ☎22-7373	
日程	内容
6/29(日)	誰にでも出来る！簡単ストレッチと軽体操
7/27(日)	座って出来る！簡単貯筋運動
8/24(日)	みんなで楽しく！レクリエーション運動
9/28(日)	リズムに合わせて！簡単スローステップ運動
10/26(日)	簡単、楽しい！体と脳の若返り運動

6 『シニアのための筋肉体操塾！！』	
始めよう続けよう筋肉貯筋！！	
■時間/10時～11時30分	
■会場/窪田コミュニティセンター	
■申込み/TAKIZAWA GYM ☎090-9428-6669	
日程	内容
6/19(木)	シニアのための筋肉体操塾！ 『始めよう続けよう筋肉貯筋』 ※栄養講話付
7/17(木)	
8/21(木)	
9/18(木)	
10/2(木)	

10 『みんなで楽しく健康に！元気アップ教室』	
■時間/9時30分～11時	
■会場/六郷コミュニティセンター	
■申込み/色摩宏太郎 ☎090-5839-5054	
【留守電に名前と教室参加を入れて下さい、折り返し連絡します。】	
日程	内容
6/17(火)	柔軟性を高めよう！ストレッチ・軽運動
7/15(火)	筋力アップ！イスを使った運動・レクリエーション
8/19(火)	ボールを使った体をほぐす軽運動！脳トレで楽しもう
9/16(火)	バランス能力アップ！ふらつき転倒予防運動
10/20(月)	軽運動・運動レクリエーションを通して楽しもう！

13 『若々(わかわか)クラブ』	
■時間/13時45分～15時15分	
■会場/公園丸の内ケアセンター	
■申込み/地域ケアセンター東陽館 ☎37-8181	
日程	内容
6/24(火)	腰痛予防・改善のための生活指導と運動
7/22(火)	肩こり予防・改善のための生活指導と運動
8/26(火)	膝痛、下肢疾患予防・改善のための生活指導と運動
9/16(火)	粘土を使つての創作活動「陶芸」
10/28(火)	高齢者の生活における運動と栄養の役割
■材料費 9/16…600円	

- 対象/市内在住の65歳以上の人
- 定員/各20人程度（実施先により異なる場合があります）
- 申込み/各教室申込み先へ 6/6(金)10時～
- 参加費/無料(材料費などは実費となります)



3 『山上燦燦(さんさん)健康教室』	
■時間/14時～15時30分	
■会場/山上コミュニティセンター	
■申込み/米沢弘和会 サンプラザ米沢 地域交流室 ☎32-2023	
日程	内容
6/24(火)	身体を動かして脳の活性化を
7/8(火)	認知症サポーター養成講座
8/5(火)	嚥下食の試食と嚥下体操
9/9(火)	身体を動かして脳の活性化を
10/14(火)	身体を動かして脳の活性化を

7 『みつば体操教室』	
■時間/10時30分～12時	
■会場/中部コミュニティセンター	
■申込み/みつば治療院 ☎22-5182	
日程	内容
6/19(木)	姿勢と呼吸のための体操教室
7/10(木)	体幹トレと脳トレゲーム
8/21(木)	体幹と足腰のための体操教室
9/11(木)	口腔と栄養を見直して健康維持
10/9(木)	歩行のための体操教室

11 『Let`s食べ活 Class米沢』	
■時間/9時30分～11時	
■会場/北部コミュニティセンター	
■申込み/認定栄養ケア・ステーション アイン薬局よねざわ ☎26-2622	
日程	内容
6/24(火)	お口から栄養不足を考えましょう
7/29(火)	楽しい調理実習で、栄養不足を間食で予防しましょう
8/26(火)	楽しい調理実習で、栄養不足をパッキングで予防しましょう
9/30(火)	楽しい調理実習で、減塩レシピを使って予防しましょう
10/28(火)	運動を通して、食べることを考えましょう

14 『シニアのためのリズム体操教室』	
■時間/10時～11時30分	
■会場/アクティー米沢	
■申込み/運動のアトリエ 菅原 陽子 ☎080-2843-0757	
【留守電に名前と教室参加を入れて下さい、折り返し連絡します。】	
日程	内容
6/20(金)	拍手でダンス
7/18(金)	拍手でダンス&栄養を学ぼう
8/29(金)	ボールでダンス&お口の働きを学ぼう
9/19(金)	ステップでダンス&若返りの手遊び
10/17(金)	朝ドラソングでダンス

4 『米沢一受けたい授業』	
■時間/10時～11時30分	
■会場/マイウェイデイサービス	
■申込み/マイウェイデイサービス ☎40-1512	
日程	内容
6/28(土)	体力測定★★☆
7/26(土)	栄養と筋育★★☆
8/23(土)	柔軟性と筋育★★★
9/27(土)	うつと筋育★★☆
10/25(土)	体力測定ビフォーアフター

8 『GILL米沢 アタマとカラダの運動教室』	
■時間/14時30分～16時	
■会場/ホットヨガ & メディカルフィットネスGILL米沢	
■申込み/ホットヨガ & メディカルフィットネスGILL米沢 ☎40-0680	
日程	内容
6/19(木)	簡単に楽しい運動を！
7/17(木)	楽しく脳トレ♪
8/21(木)	ヨガで心を整える
9/18(木)	大切な栄養のお話
10/16(木)	継続は力なり！

12 『結いのきの元気アップ教室』	
■時間/10時～11時30分	
■会場/結いのき共同センター	
■申込み/特定非営利活動法人 結いのき ☎27-1228	
日程	内容
6/24(火)	レコード鑑賞で思い出を引き出そう！
7/8(火)	簡単調理でおいしく夏バテ予防！
8/12(火)	懐メロや楽器にふれて心も体もリフレッシュ！
9/9(火)	聴いて！笑って！心から健康になろう！
10/14(火)	運動習慣を身につけて健康に過ごそう！

令和7年6月6日（金）10時
申込み開始

■問合せ/高齢福祉課地域包括支援担当
☎22-5111(内線3904・3907)

