

水中足腰しっかり教室



膝・腰への負担が少ないプール内での水中運動と、足・腰の筋力アップ、ストレッチを取り入れた転倒予防の教室です。泳いだり、潜ったりするプログラムはありません。

【回数】全12回 【参加料】1回500円（毎回参加時支払い）
【定員】各コース約20名 【申込開始】4/11（金）～ 定員になり次第終了

前期コース 5月13日～8月12日 毎週火曜日

時間 10:00～11:30

開催場所 市内スポーツ施設

5月	13日※	27日			
6月	3日	17日	24日※		
7月	1日	8日	15日※	22日	29日
8月	5日	12日※	※の日はプールを利用せず、測定やジム、ストレッチを行います。		

後期コース 9月17日～12月3日 毎週水曜日

時間 13:30～15:00

開催場所 市内スポーツ施設

9月	17日※	24日			
10月	1日	8日	15日※	22日	29日
11月	5日※	12日	19日	26日	
12月	3日※	※の日はプールを利用せず、測定やジム、ストレッチを行います。			

※歩行時のふらつきがある方は、安全面確保のため参加を御遠慮ください。

【申込・問合せ】米沢市高齢福祉課地域包括支援担当
☎ 22-5111 内線 3904・3907

【持ち物等】

★プールの日

- ・水着・水泳帽
- ・バスタオル
- ・飲み物
- ・内履き
- ・参加料

※プールに入る前にはメイクを落とします。

★プール以外の日

- ・飲み物
- ・タオル
- ・内履き（動きやすいもの）
- ・参加料
- ※動きやすい服装で御参加ください。

令和7年度 米沢市介護予防事業 参加者募集！

みんなで介護予防！
いつまでも元気！！

脳

体

はつらつ

水中

足腰しっかり

4月11日（金）
申込み開始！！

お申し込み前に下記の事項をご確認ください

- ◆対象者は米沢市にお住まいの65歳以上の方です。
- ◆常時介護が必要な方、運動を制限されている方の参加はご遠慮ください。
- ◆多くの方が参加できるように各教室1コースのみの参加となります。
- ※同じ教室で複数のコースに参加することはできません。
- ◆各日程定員になり次第申込メ切とさせていただきます。

【申込・問合せ】米沢市高齢福祉課地域包括支援担当
☎ 22-5111 内線 3904・3907



体はっらっ教室

運動機能の維持・向上を目的とした教室です。
高齢期に大切な栄養とお口の機能向上についても学びます。

【回数】全12回

【参加料】1回300円（毎回参加時支払い）

【定員】各コース約20名【申込開始】4/11（金）～ 定員になり次第終了

ストレッチコース

運動強度☆☆☆ 初めて参加する方、運動が苦手な方でも安心！

ストレッチコース 前期						ストレッチコース 後期					
5月13日～7月29日（火曜日）						9月19日～12月5日（金曜日）					
時間 13:30～15:00（※の日は15:30）						時間 9:30～11:00（※の日は11:30）					
開催場所 置賜総合文化センター						開催場所 すこやかセンター					
5月	13日	20日	27日			9月	19日	26日			
6月	3日※	10日	17日	24日※		10月	3日	10日※	17日	24日	31日※
7月	1日	8日	15日	22日	29日	11月	7日	14日	21日	28日	
						12月	5日				

軽運動コース

運動強度★★☆ 気軽に運動してみませんか？

軽運動コース 前期						軽運動コース 後期					
5月9日～8月1日（金曜日）						9月30日～12月16日（火曜日）					
時間 13:30～15:00（※の日は15:30）						時間 9:30～11:00（※の日は11:30）					
開催場所 すこやかセンター						開催場所 置賜総合文化センター					
5月	9日	16日	23日	30日※		9月	30日				
6月	6日	13日	20日※	27日		10月	7日	14日	21日※	28日	
7月	4日	11日	18日			11月	4日	11日※	18日	25日	
8月	1日					12月	2日	9日	16日		

貯筋運動コース

運動強度★★★ 強い足腰をつくります！男性にもオススメ！

貯筋運動コース 前期						貯筋運動コース 後期					
5月16日～8月1日（金曜日）						9月17日～12月3日（水曜日）					
時間 9:30～11:00（※の日は11:30）						時間 9:30～11:00（※の日は11:30）					
開催場所 伝国の杜						開催場所 置賜総合文化センター					
5月	16日	23日	30日			9月	17日	24日			
6月	6日※	13日	20日	27日※		10月	1日	8日※	15日	22日	29日※
7月	4日	11日	18日	25日		11月	5日	12日	19日	26日	
8月	1日					12月	3日				

【持ち物等】・飲み物・タオル・参加料 ※動きやすい服装と履物で御参加ください。



脳はっらっ教室

ストレッチや軽運動の他、認知症予防の話や
楽しい脳力アップ体操で認知症予防を目指します。

【回数】全12回

【参加料】1回300円（毎回参加時支払い）

【定員】各コース約20名【申込開始】4/11（金）～ 定員になり次第終了

春コース

5月15日～7月31日（木曜日）

10:00～11:30 開催場所：アクティ米沢

5月	15日	22日	29日		
6月	5日	12日	19日	26日	
7月	3日	10日	17日	24日	31日

秋コース

9月19日～12月5日（金曜日）

13:30～15:00 開催場所：置賜総合文化センター

9月	19日	26日			
10月	3日	10日	17日	24日	31日
11月	7日	14日	21日	28日	
12月	5日				

冬コース

10月28日～1月20日（火曜日）

13:30～15:00 開催場所：すこやかセンター

10月	28日				
11月	4日	11日	18日	25日	
12月	2日	9日	16日	23日	
1月	6日	13日	20日		



【持ち物等】

- ・筆記用具
- ・飲み物
- ・タオル
- ・参加料

※動きやすい服装
と履物で御参加
ください。

【申込・問合せ】米沢市高齢福祉課地域包括支援担当

☎ 22-5111 内線 3904・3907