

「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8年6月5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8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8年6月5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8年度 元気アツフ教室（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
6/26(金)	あなたらしい生き方を考えよう
7/10(金)	夏の壁掛けを作成しよう
8/7(金)	栄養を摂って筋肉減少を予防しよう
9/11(金)	世界アルツハイマー月間！認知症について考えよう
10/2(金)	みんなで「運動会」をやってみよう

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
6/17(水)	フレイル・フレイル予防を学ぼう!!
7/22(水)	ゴムニクボールで貯筋運動&楽しく脳トレ
8/19(水)	低栄養予防とお口の体操を学ぼう
9/30(水)	簡単リズム体操でリフレッシュ&脳トレ
10/14(水)	脚・腰丈夫でいつまでも元気でいよう!!筋力トレーニング

9 『歌って健康！心と体♪音楽療法で元気アップ』	
■時間/10時00分～11時30分 ■会場/置賜文化センター ■申込み/ドルチェ音楽教室 ☎21-1265 【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
6/27(土)	懐メロや童謡を歌おう！
7/18(土)	季節の音楽でリフレッシュ！
8/22(土)	歌ってフレイル予防！
9/12(土)	歌いながら手足を動かそう！
10/24(土)	歌ってお口の筋力アップ！

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
6/28(日)	誰にでも出来る！簡単ストレッチと軽体操
7/26(日)	座って出来る！簡単貯筋運動
8/23(日)	みんなで楽しく！レクリエーション運動
9/27(日)	リズムに合わせて！簡単スローステップ運動
10/25(日)	簡単、楽しい！体と脳の若返り運動

6 『米沢若返り教室 みんなで筋肉貯筋！』	
■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
6/18(木)	仲間と筋肉貯筋で若返り！
7/2(木)	
8/6(木)	
9/10(木)	
10/1(木)	

10 『新しい広幡コミセンで楽しく体を動かしてみませんか？』	
■時間/9時30分～11時 ■会場/広幡コミュニティセンター ■申込み/しかま健康運動クラブ ☎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
6/30(火)	自宅ですぐにできるストレッチ！レクリエーション
7/28(火)	イスを使ってかんたん筋トレ！軽運動
8/25(火)	頭と体を柔らかく！ボール軽運動・脳トレ
9/29(火)	バランス能力を高める！ふらつき・転倒予防を
10/27(火)	運動レクリエーションを体験！みんなで楽しもう

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
6/23(火)	腰痛予防・改善のための生活指導と運動
7/28(火)	肩・首こり予防・改善のための生活指導と運動
8/25(火)	膝痛、下肢疾患予防・改善のための生活指導と運動
9/15(火)	粘土を使っての創作活動「陶芸」
10/27(火)	高齢者の生活における運動と栄養の役割
■材料費 9/15…500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 6/5（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
6/16(火)	「貯筋」で楽しく元気に
7/14(火)	「貯筋」で楽しく元気に
8/25(火)	ステップ踏んで脳の活性化
9/29(火)	お口の勉強会
10/20(火)	「貯筋」で楽しく元気に

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
6/18(木)	姿勢と呼吸に効く体幹体操
7/9(木)	体幹トレと脳トレゲーム
8/6(木)	〇〇が楽になるひもトレ体操
9/3(木)	口腔と栄養を見直して健康維持
10/8(木)	転ばぬ先のコンディショニング

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
6/23(火)	口から食べることで、フレイルを予防しよう
7/28(火)	簡単、たんぱく質強化の間食レシピを学びましょう
8/25(火)	簡単、パッキングのレシピを学びましょう
9/29(火)	簡単、カルシウム強化のレシピを学びましょう
10/27(火)	皆さんで楽しく運動しましょう

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
6/19(金)	拍手でリズム体操
7/17(金)	ボールでリズム体操&栄養を学ぼう
8/21(金)	ボールでリズム体操&お口の働きを学ぼう
9/18(金)	ステップでリズム体操&若返りの手遊び
10/30(金)	スカーフでリズム体操

4 『米沢一受けたい授業』	
■時間/10時～11時30分 ■会場/すこやかセンター ■申込み/マイウェイデイサービス ☎40-1512	
日程	内容
6/27(土)	ラダーで転倒予防！
7/18(土)	ゆるピラティス
8/8(土)	ラダーで転倒予防！
9/19(土)	ゆるピラティス
10/17(土)	紅白対抗！レクリエーション運動会

8 『アタマとカラダの運動教室』	
■時間/14時00分～15時30分 ■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
6/18(木)	簡単に楽しい運動を！
7/16(木)	楽しく脳トレ♪
8/20(木)	ヨガで心を整える
9/17(木)	大切な栄養のお話
10/15(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/結いのき協同センター ■申込み/特定非営利活動法人 結いのき ☎27-1228	
日程	内容
6/23(火)	口腔機能の維持は全身の健康のもと！
7/14(火)	リズムに合わせて脳を活性化！
8/11(火)	正しい呼吸と運動の習慣化で若返り！
9/8(火)	思い出のレコードでリフレッシュ！
10/13(火)	有酸素運動で身体機能の低下予防！

令和8年6月5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)

