## 「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11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。
※申込は申込者本人分のみ受け付けます。ご夫婦は1度の申し込みで
　2名分申込可能です。
◆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【後期】

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11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8年10月　米沢市高齢福祉課作成】

# 令和８年度　元気アップ教室（後期）（順不同）

■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　11/6（金）10時～
■参加費/無料(材料費などは実費となります)



## 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 |
|---|---|
| 11/20（金） | 棒体操で転ばない体を作ろう |
| 12/11（金） | フラワーアレンジメントで創造力を高めよう |
| 1/15（金） | 健口体操でオーラルフレイルを防ごう |
| 2/12（金） | 100歳体操で筋力をつけよう |
| 3/12（金） | 記憶力を鍛えて認知機能を高めよう |

■材料費　12/11…1,000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 |
|---|---|
| 11/29（日） | 誰にでも出来る!簡単ストレッチと軽体操 |
| 12/13（日） | 座って出来る!簡単貯筋運動 |
| 1/17（日） | みんなで楽しく!レクリエーション運動 |
| 2/21（日） | リズムに合わせて!簡単スローステップ運動 |
| 3/14（日） | 簡単、楽しい!体と脳の若返り運動 |

## 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 |
|---|---|
| 11/17（火） | 「貯筋」で楽しく元気に |
| 12/15（火） | 「貯筋」で楽しく元気に |
| 1/19（火） | ステップ踏んで脳の活性化 |
| 2/16（火） | 高齢期に大切な栄養のお話し |
| 3/16（火） | 「貯筋」で楽しく元気に |

## 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 |
|---|---|
| 11/21（土） | 健康寿命をのばす!ファンクショナルトレーニング |
| 12/19（土） | 体力UP!ステップフィット |
| 1/16（土） | ラダーで転倒予防！ |
| 2/20（土） | 動ける体づくり!ゆるピラティス |
| 3/13（土） | 紅白対抗!レクリエーション運動会 |

## 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 |
|---|---|
| 11/18（水） | フレイル・フレイル予防を学ぼう‼ |
| 12/9（水） | ギムニクボールで貯筋運動＆楽しく脳トレ |
| 1/20（水） | 骨の健康と食事について学ぼう |
| 2/17（水） | 簡単リズム体操と♪レクリエーションで楽しもう |
| 3/10（水） | 貯筋運動で足腰丈夫でずっと元気に! |

## 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 |
|---|---|
| 11/26（木） | 仲間と筋肉貯筋で若返り！ |
| 12/10（木） | |
| 1/7（木） | |
| 2/11（木） | |
| 3/11（木） | |

## 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 |
|---|---|
| 11/19（木） | 姿勢と呼吸に効く体幹体操 |
| 12/10（木） | スクワット運動を極めてみよう |
| 1/21（木） | 体幹トレと脳トレゲーム |
| 2/18（木） | 体幹トレとおいしい体操 |
| 3/11（木） | 歩行のための体幹トレーニング |

## ８　『アタマとカラダの運動教室』
■時間/14時～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 |
|---|---|
| 11/19（木） | 簡単で楽しい運動を！ |
| 12/17（木） | 楽しく脳トレ♪ |
| 1/21（木） | ヨガで心を整える |
| 2/18（木） | 大切な栄養の話し |
| 3/18（木） | 継続は力なり！ |

## ９　『なごみのスカッと教室』
■時間/10時～11時30分
■会場/東部コミュニティセンター
■申込み/ケアコンシェルジュ和　☎27-8778

| 日程 | 内容 |
|---|---|
| 11/24（火） | しっかり運動!元気に100歳 |
| 12/22（火） | 体の入口、お口を健康に |
| 1/26（火） | 何度でも!認知症サポーター養成講座 |
| 2/16（火） | 嚥下機能テストをしてみよう! |
| 3/16（火） | 楽しく認知症予防 |

## １０　『楽しく気持ちよく体を動かす元気アップ教室』
■時間/10時～11時30分
■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 |
|---|---|
| 11/23（月） | 気軽にストレッチ!ボール軽運動・レクリエーション |
| 12/21（月） | 自宅ですぐ実践　かんたん筋トレ! |
| 1/25（月） | 頭と体を柔らかく!ボール軽運動・脳リフレッシュ |
| 2/15（月） | ふらつき・転倒予防を!バランス運動 |
| 3/15（月） | 運動レクリエーションを体験!みんなで楽しもう |

## 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 |
|---|---|
| 11/17（火） | お口から栄養不足を考えましょう |
| 12/15（火） | 調理実習で、楽しく栄養不足を間食で予防しましょう |
| 1/26（火） | 調理実習で楽しくパッククッキング調理をしてみましょう |
| 2/16（火） | 調理実習で、楽しくカルシウム強化レシピで低栄養を予防しましょう |
| 3/16（火） | 運動を通して、食べることを考えましょう |

## 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 |
|---|---|
| 11/24（火） | 歌って元気になろう |
| 12/8（火） | 免疫力向上体操 |
| 1/12（火） | 笑いは心のビタミン剤 |
| 2/9（火） | お口の健康生活 |
| 3/9（火） | 音楽でリフレッシュ |



## 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 |
|---|---|
| 11/24（火） | 腰痛予防・改善のための生活指導と運動 |
| 12/22（火） | 粘土を使っての創作活動「陶芸」 |
| 1/26（火） | 肩・首こり予防・改善のための生活指導と運動 |
| 2/16（火） | 膝痛、下肢疾患予防・改善のための生活指導と運動 |
| 3/16（火） | 高齢者の生活における運動と栄養の役割 |

■材料費　12/22…500円

## １４　『笑顔でリズム体操』
■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 |
|---|---|
| 11/20（金） | リズムでしなやか体操 |
| 12/18（金） | リズムでパワーアップ体操 |
| 1/15（金） | リズムでしなやか体操 |
| 2/19（金） | リズムでパワーアップ体操 |
| 3/19（金） | リズムで春を感じよう |

**令和８年１１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）