

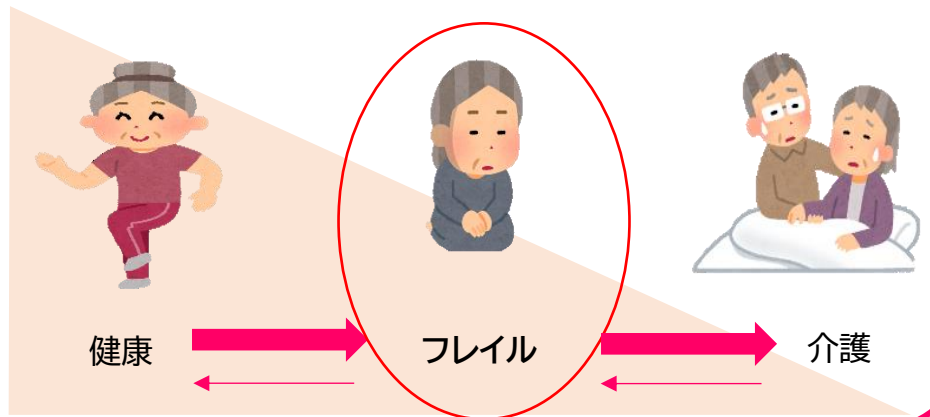
令和8年度介護予防教室 参加者募集！！



いつまでもお元気で過ごすために、元気なうちからフレイル・介護予防に取り組みましょう！介護予防教室では介護予防の方法をお伝えします。お気軽にご参加ください！

フレイルとは??

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間のことです。早く気付いて予防することで、状態の維持や改善が期待できます。



令和8年度介護予防教室

①体はつらつ教室

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。運動の強度別に3つのコースがあります。

- ・ストレッチコース 運動強度★☆☆
- ・軽運動コース 運動強度★★☆
- ・貯筋運動コース 運動強度★★★

申込みをする前に、
必ず【申込の手順】をご確認ください！

②脳はつらつ教室

ストレッチと軽運動の他、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。

③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、潜ったりする内容はありません。



申込み前に必ず以下の【申込の手順】をご確認ください

1

申込の注意事項を確認する

- ・対象者は米沢市に住民票がある65歳以上の方です。
- ・申込みは
前期日程(5月開始の教室)は4月10日(金)9時から開始
後期日程(9月以降に開始の教室)は7月31日(金)9時から開始です。
- ・常時介護が必要な方や運動制限を受けている方は参加できません。
- ・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できません。
- ・各コース定員になり次第、申込み〆切とさせていただきます。

2

参加する教室を選ぶ

	前期日程 申込み:4月10日(金)9時～		後期日程 申込み:7月31日(金)9時～	
体はつらつ教室		ストレッチ前期コース		ストレッチ後期コース
		軽運動前期コース		軽運動後期コース
		貯筋運動前期コース		貯筋運動後期コース
脳はつらつ教室		春コース		秋コース
				冬コース
水中足腰 しっかり教室		前期コース		後期コース

3

申込み

前期日程(5月開始の教室)は4月10日(金)9時から開始
後期日程(9月以降に開始の教室)は7月31日(金)9時から開始
申込・お問い合わせ先 米沢市高齢福祉課地域包括支援担当
0238-22-5111 内線 3904・3907

①体はつらつ教室 ～運動機能の維持・向上～

【回数】全12回 【参加料】1回300円(毎回参加時に支払い)

【定員】各コース約20名

【持ち物等】飲み物・タオル・参加料

※動きやすい服装と履物で参加してください

前期 (4月10日(金)9時予約開始)

ストレッチ前期コース 運動強度★☆☆

5月12日～8月4日(火曜日)

時間 13:30～15:00(※の日は15:30)

開催場所 すこやかセンター

5月	12日	19日	26日	
6月	2日※	9日	16日	30日※
7月	7日	14日	21日	28日
8月	4日			

軽運動前期コース 運動強度★★☆

5月15日～8月31日(金曜日)

受付終了しています

開					
5					
6月	5日※	12日	19日	26日※	
7月	3日	10日	17日	24日	31日

貯筋運動前期コース 運動強度★★★

5月15日～8月7日(金曜日)

時間 9:30～11:00(※の日は11:30)

開催場所 伝国の杜

5月	15日	22日	29日	
6月	5日※	12日	19日	26日※
7月	3日	17日	24日	31日
8月	7日			

後期 (7月31日(金)9時予約開始)

ストレッチ後期コース 運動強度★☆☆

9月11日～11月27日(金曜日)

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 ➡ すこやかセンター

9月	11日	18日	25日		
10月	2日※	9日	16日	23日※	30日
11月	6日	13日	20日	27日	

軽運動後期コース 運動強度★★☆

9月7日～12月7日(月曜日)

時間 9:30～11:00(※の日は11:30)

開催場所 すこやかセンター

9月	7日	14日	28日	
10月	5日※	12日(祝)	19日	26日※
11月	2日	9日	16日	30日
12月	7日			

貯筋運動後期コース 運動強度★★★

9月9日～12月2日(水曜日)

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 ➡ すこやかセンター

9月	9日	16日	30日	
10月	7日※	14日	21日	28日※
11月	4日	11日	18日	25日
12月	2日			

②脳はつらつ教室

～認知症予防～

【回数】全12回

【参加料】1回300円(毎回参加時に支払い)

【定員】各コース約20名



前期

春コース

5月21日～8月6日(木)

時間 10:00～11:30

受付終了しています

7月	2日	9日	16日	23日	30日
8月	6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参加してください

後期

秋コース

9月11日～11月27日(金)

時間 13:30～15:00

開催場所 アクティー米沢

9月	11日	18日	25日		
10月	2日	9日	16日	23日	30日
11月	6日	13日	20日	27日	

冬コース

10月20日～1月19日(火)

時間 13:30～15:00

開催場所 置賜総合文化センター

10月	20日	27日			
11月	10日	17日	24日		
12月	1日	8日	15日	22日	
1月	5日	12日	19日		

③水中足腰しっかり教室

～足腰強化で転倒予防～

※教室の回数や内容等に変更があります。

【回数】全9回

【参加料】1回500円(毎回参加時に支払い)

【定員】各コース約20名

【持ち物等】

水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、参加料、内履き(水陸ライトコースのみ)

※プールに入る前にはメイクを落とします。

後期 (7月31日(金)9時予約開始)

水陸ライトコース 9月18日～11月13日

☆水中・陸上トレーニングを両方可るコース☆
☆水中運動がはじめての方、水中・陸上運動どちらも行いたい方向け☆

時間 13:30～15:00

開催場所 市内スポーツ施設

9月	18日 (金)	23日※ (水・祝)	※プールで水中運動を行う日		
10月	2日 (金)	7日※ (水)	16日 (金)	21日※ (水)	30日 (金)
11月	4日※ (水)	13日 (金)			

後期 (7月31日(金)9時予約開始)

すてっぷあっぷコース 9月8日～11月25日

☆全9回すべてプールでの水中運動を行うコース☆
☆水中経験者の方、水中で負荷をかけた運動を行いたい方向け☆

時間 10:00～11:30

開催場所 市内スポーツ施設

9月	8日 (火)	15日 (火)			
10月	13日 (火)	21日 (水)	27日 (火)		
11月	4日 (水)	10日 (火)	17日 (火)	25日 (水)	