

「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11月7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11月7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（後期）（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
11/14(金)	骨粗鬆症を予防する食べ物を知ろう
12/19(金)	五感を使って花をアレンジしよう
1/16(金)	認知症サポーター養成講座を受けてサポーターになろう
2/13(金)	スクエアステップで体も頭も活き活きさせよう
3/13(金)	腹から声を出そうIt'sハミング♪
■材料費 12/19…800円	

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
11/26(水)	ストレッチ、貯筋運動でフレイル予防!!
12/24(水)	ギムニクボールで貯筋運動、楽しく脳トレ
1/21(水)	認知症と認知症予防について学びましょう
2/18(水)	低栄養予防とお口の体操を学びましょう
3/11(水)	簡単リズム体操で楽しみましょう♪

9 『未来へつなぐウェルネスプログラム』	
■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
11/28(金)	笑顔を呼ぶアロマテラピー体験
12/19(金)	オリジナルなお正月花作り
1/23(金)	未来へつなぐエクササイズ特集
2/27(金)	健康食習慣と郷土料理レシピ
3/13(金)	元気未来計画とプレゼント花
■材料費 11/28…200円、12/19…500円、3/13…500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
11/16(日)	誰にでも出来る！簡単ストレッチと軽体操
12/21(日)	座って出来る！簡単貯筋運動
1/18(日)	みんなで楽しく！レクリエーション運動
2/15(日)	リズムに合わせて！簡単スローステップ運動
3/15(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	
11/20(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』	閉じこもり予防講習付
12/11(木)		うつ予防講習付
1/8(木)		－
2/19(木)		－
3/5(木)		－

10 『みんなで楽しく健康に！元気アップ教室』	
■時間/10時～11時30分	
■会場/すこやかセンター	
■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
11/10(月)	からだを柔らかく！ストレッチ・軽運動
12/22(月)	イスを使って筋力アップ！レクリエーション
1/26(月)	脳とからだをほぐそう！ボール軽運動・脳トレ
2/9(月)	バランス能力アップ！ふらつき・転倒予防運動
3/16(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
11/25(火)	腰痛予防・改善のための生活指導と運動
12/16(火)	粘土を使っての創作活動「陶芸」
1/27(火)	肩こり予防・改善のための生活指導と運動
2/24(火)	膝痛・下肢疾患予防・改善のための生活指導と運動
3/17(火)	高齢者の生活における運動と栄養の役割
■材料費 12/16…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 11/7(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
11/18(火)	スクエアステップで健脚に
12/16(火)	
1/20(火)	スクエアステップで認知症予防
2/17(火)	
3/17(火)	栄養講座

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
11/20(木)	姿勢と呼吸が良くなる体操
12/18(木)	食事が楽しくなるハナシ
1/8(木)	スクワット運動を極めよう
2/12(木)	紙コップで創作運動
3/12(木)	歩くのが軽くなる体操

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
11/25(火)	お口から栄養不足を考えましょう
12/16(火)	調理実習で、楽しく栄養不足を間食で予防しましょう
1/27(火)	調理実習で、楽しくバッククッキング調理をしてみましょう
2/24(火)	調理実習で、楽しく減塩レシピで低栄養を予防しましょう
3/17(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
11/21(金)	拍手でダンス&ダンスと認知機能
12/19(金)	クリスマスダンス&若返りの手遊び
1/16(金)	ボールでダンス&お口の体操
2/20(金)	ボールでダンス&栄養のお話
3/6(金)	ステップでダンス

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
11/15(土)	ステップフィット
12/20(土)	ゆるピラティス
1/17(土)	ステップフィット
2/21(土)	ゆるピラティス
3/14(土)	紅白対抗！レクリエーション運動会

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
11/20(木)	簡単に楽しい運動を！
12/18(木)	楽しく脳トレ♪
1/15(木)	ヨガで心を整える
2/19(木)	大切な栄養の話
3/19(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
11/11(火)	運動レクリエーションで体と脳の若返り
12/9(火)	リズムに合わせて脳の活性化
1/13(火)	思い出のレコードでリフレッシュ
2/10(火)	美味しく食べて健康な体を維持しよう
3/10(火)	フレイル予防で健康な体作り

令和7年11月7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)