

令和7年度

いきいき生活教室 日程表

大岡市民活動センター				唐子市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所	月日	曜日	時間	場所
5月13日		10:00~11:30	会議室1・2	6月12日		10:00~11:30	大会議室
5月27日	火	10:00~12:00	クッキングルーム	6月26日	木	10:00~12:00	調理室
6月10日		10:00~11:30	会議室1・2	7月10日		10:00~11:30	大会議室
松山市民活動センター				高坂市民活動センター			
7月8日		10:00~11:30	大会議室	8月25日		10:00~11:30	研修室1・2
7月22日	火	10:00~12:00	調理実習室	9月8日	月	10:00~12:00	クッキングルーム
8月12日		10:00~11:30	大会議室	9月22日		10:00~11:30	大会議室
平野市民活動センター				野本市民活動センター			
9月11日		10:00~11:30	会議室1・2	10月30日		10:00~11:30	小会議室AB
9月25日	木	10:00~12:00	クッキングルーム	11月13日	木	10:00~12:00	調理実習室
10月9日		10:00~11:30	会議室1・2	11月27日		10:00~11:30	小会議室AB
高坂丘陵市民活動センター				申込受付は 開催日1ヶ月前からです			
1月13日		10:00~11:30	カルチャールーム				
1月27日	火	10:00~12:00	クッキングルーム				
2月10日		10:00~11:30	カルチャールーム				

かんたん料理教室 日程表

野本市民活動センター				松山市民活動センター			
5月14日				9月9日			
6月11日	水	10:00~12:00	調理実習室	10月14日	火	10:00~12:00	調理実習室
7月9日				11月11日			
平野市民活動センター（男性）							
1月8日							
2月12日	木	10:00~12:00	クッキングルーム				
3月12日							

～お問合せ～

総合福祉エリア 介護予防担当
 (電話) 0493-22-5561
 東松山市役所 高齢介護課
 (電話) 0493-21-1406

～お申込み～

総合福祉エリア 介護予防担当
 (電話) 0493-22-5561

※東松山市社会福祉協議会は東松山市から委託を受け、東松山市総合福祉エリアにて介護予防事業を行っています。

いつまでも元気でいるために

東松山市
介護予防教室
 ご案内 (令和7年度)

いきいき
 生活教室



かんたん
 料理教室



健康寿命をのばすためには、一人ひとりが心身の変化を自覚して
フレイル (※) 予防に取り組み、健康の維持・増進に努める事が大切です。
 介護予防教室は、健康の維持に大切な「運動機能」「栄養状態」
 「口腔機能」の向上を目的に開催しています。
 ※フレイル…加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態



いきいき生活教室・かんたん料理教室は
 いきいきパス・ポイント対象事業です



いきいき生活教室

健康づくりに大切な

「運動機能」「栄養状態」「口腔機能」の3分野について、学習・体験する教室です

- ☆対象…市内在住65歳以上の方
- ☆回数…1コース 3回
- ☆費用…500円（食材費400円+歯ブラシ代100円）



～教室内容～

1回目「体の状態を知ろう！」

●体力測定

体重、握力、足指力、片足立ち、30秒立ち上がり、舌の運動機能、飲み込む力を測定します



2回目「フレイルを予防する料理を作ってみよう！」

●栄養状態改善

不足しがちな栄養がないか、食生活を見直し、バランスの良い食事のとり方を学びます



3回目「自宅でできる運動や口腔の取り組みについて知ろう！」

●運動機能向上

体力測定を行い、1回目との比較ができます！
自宅でできる筋トレやストレッチをご紹介します

●口腔機能向上

噛む・飲み込むための筋肉を鍛える口腔体操や正しい歯磨きの方法をご紹介します



かんたん料理教室

いつまでも元気で楽しく生活するための食事のコツや身近な食材を使った調理実習を行う教室です。

（男性向けの教室もあります）

- ☆対象…市内在住65歳以上の方
- ☆回数…1コース 3回
- ☆費用…1回 400円（食材費）



～教室内容～

1回目

- 講話…フレイル予防で大切なことについて
- 調理実習…お肉でバランスごはん

2回目

- 講話…フレイル予防に大切な筋力を維持するたんぱく質のとり方について
- 調理実習…お魚でバランスごはん

3回目

- 講話…筋肉をつくり、免疫力をアップする食事について
- 調理実習…卵、大豆製品でバランスごはん



身近な食材を使った調理例



老化を早める原因「低栄養」を防ぐかんたん！おいしい！お料理を楽しく作りましょう♪

