

令和8年度

いきいき生活教室 日程表

1期 高坂市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所
5月12日	火	10:00~11:30	研修室1・2
5月26日		10:00~12:00	クッキングルーム
6月9日		10:00~11:30	研修室1・2

2期 高坂丘陵市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所
6月3日	水	10:00~11:30	ミーティングルーム
6月17日		10:00~12:00	クッキングルーム
7月1日		10:00~11:30	ミーティングルーム

3期 野本市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所
7月15日	水	10:00~11:30	小会議室AB
7月29日		10:00~12:00	調理実習室
8月12日		10:00~11:30	小会議室AB

4期 松山市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所
8月19日	水	10:00~11:30	大会議室
9月2日		10:00~12:00	調理実習室
9月16日		10:00~11:30	大会議室

5期 唐子市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所
9月15日	火	10:00~11:30	大会議室
9月29日		10:00~12:00	調理室
10月13日		10:00~11:30	大会議室

6期 大岡市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所
10月21日	水	10:00~11:30	会議室1・2
11月4日		10:00~12:00	クッキングルーム
11月18日		10:00~11:30	会議室1・2

7期 平野市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所
1月20日	水	10:00~11:30	会議室1・2
2月3日		10:00~12:00	クッキングルーム
2月17日		10:00~11:30	会議室1・2

かんたん料理教室 日程表

1期 松山市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所
5月14日	木	10:00~12:00	調理実習室
6月11日			
7月9日			

2期 唐子市民活動センター ※男性のみ			
月日	曜日	時間	場所
9月10日	木	10:00~12:00	調理室
10月8日			
11月12日			

3期 野本市民活動センター			
月日	曜日	時間	場所
1月14日	木	10:00~12:00	調理実習室
2月18日			
3月18日			

申込受付日は
「広報ひがしまつやま」
をご覧ください



★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。

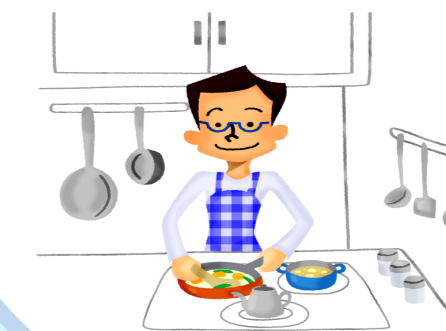
いつまでも元気でいるために

東松山市 介護予防教室 ご案内 (令和8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♪

