

名張市一般介護予防事業 各回参加無料(65歳以上の方対象) 圏域2

日時	内容	場所
11/7⑨ 11:00~12:00		
11/14⑨ 11:00~12:00		
11/21⑨ 11:00~12:00	ロコスタトレーニング	ロコモティブシンドローム 予防スタジオ
11/28⑨ 11:00~12:00	・筋トレ& ステップ全身運動	ロコスタ (名張市西原町2628-1 ダイソー名張西原店さん 向かい)
12/5⑨ 11:00~12:00	・椅子での運動	
12/12⑨ 11:00~12:00	・口腔ケア	
12/19⑨ 11:00~12:00		
12/26⑨ 11:00~12:00		

お一人様全8回のコースです! ※途中参加可能 ※8回の方優先

8回出席の方にオリジナルバッグプレゼント!! ※申込先着 20名様まで

ロコスタトレーニング 介護いらずの元気な体づくり!!

懐メロで楽しく体を動かそう!

ロコモティブシンドローム予防スタジオ

・筋トレ&ステップ全身運動・椅子での運動・口腔ケア

お電話でお申し込みください

☎0595-42-8082

受付時間 10月中の月曜日または金曜日
の9:30~10:00 名張市西原町2628-1

名張市一般介護予防事業 各回参加無料(65歳以上の方対象) 圏域5

日時	内容	場所
11/5⑨ 10:00~11:30		
11/12⑨ 10:00~11:30	・ミニ講義「eスポーツによる認知症・介護予防の取り組み」	桔梗が丘 市民センター 大会議室
11/19⑨ 10:00~11:30		
11/26⑨ 10:00~11:30	・eスポーツ体験: 太鼓演奏ゲーム 「太鼓の達人」	
12/2⑨ 10:00~11:30	・その他のゲームも 楽しめます!	
12/9⑨ 14:00~15:30		
12/16⑨ 14:00~15:30		
12/23⑨ 14:00~15:30		
12/30⑨ 14:00~15:30		

ゲームで頭も心も元気に!

シニアeスポーツサロン

ねんりんピックの競技にも使われている「太鼓の達人」を使用して、楽しく元気に! ゲームを楽しみながら、集中力、情報処理能力、運動能力(反応速度)の向上を目的とし8回の講座を通じて、どれだけ上達したかを判定します。同じく、座学として「eスポーツ・ゲームによる認知症・介護予防の取り組み」の講義も行います。

定員 20名

毎月第2木曜日 シニアeスポーツサロン開催中
(場所:名張市勤労福祉会館) ※参加希望の方は別途ご連絡ください

ネクストワン 名張本店 申込先 ☎070-4372-3681
名張市夏見3303(百五銀行裏) (平日9時~18時) (担当:森)

名張市一般介護予防事業 各回参加無料(65歳以上の方対象) 圏域3

日時	内容	場所
11/18⑨ 10:30~12:00	オリエンテーション・測定【1回目】	
11/25⑨ 10:30~12:00	測定結果報告・栄養指導・私生活の動作・姿勢について	名張市夏見2812番地 ベルウイングアリーナ (名張市総合体育館)
12/2⑨ 10:30~12:00	習字・サーキットトレーニング、マシン体験	
12/9⑨ 10:30~12:00	eスポーツ・スポーツ体験(卓球、ノルディック)	
12/16⑨ 10:30~12:00	サーキットトレーニング、マシン体験・自立体力測定	
12/23⑨ 10:30~12:00	測定【2回目】結果報告・フリートーク	

シニア健康大学 名張市総合体育館校

~運動機能向上、認知症予防、低栄養改善、閉じこもり予防~

1回40分講習▶10分休憩▶40分講習(合計90分)
定員:20名(全6回)

講習会 & 体験会

サーキットトレーニング、スポーツ体験、習字など

測定 & 結果報告

ベルウイングアリーナ(名張市総合体育館) ☎0595-63-5339
マツヤマSSKグループ 名張市夏見2812/営業時間9:00~21:00

名張市一般介護予防事業 各回参加無料(65歳以上の方対象) 圏域2

日時	内容	場所
11/9⑨ 10:00~11:00	暮らし安心セミナー(第1回) & 介護予防体操プログラム	メモリアルホール紫蘭結きよう (名張市八幡1300-95)
11/23⑨ 10:00~11:00	暮らし安心セミナー(第2回) & 介護予防体操プログラム	斎場前ホール紫蘭 (名張市八幡1300-95)
12/14⑨ 10:00~11:00	暮らし安心セミナー(第3回) & 介護予防体操プログラム	メモリアルホール紫蘭結きよう (名張市八幡1300-95)
12/21⑨ 10:00~11:00	暮らし安心セミナー(第4回) & 介護予防体操プログラム	斎場前ホール紫蘭 (名張市八幡1300-95)
1/11⑩ 10:00~11:00		
1/25⑩ 10:00~11:00		
2/8⑩ 10:00~11:00		
2/22⑩ 10:00~11:00		

暮らし安心セミナー(30分)

第1回 相続の基本知識
第2回 預貯金や自宅など、我が家の財産を一緒に整理
第3回 一人暮らしでも安心できる成年後見制度とは?
第4回 終活ノート(エンディングノート)活用法

介護予防体操プログラム(30分)

デイサービス事業で蓄積した運動器機能向上プログラムを実施

終了後にお弁当をご用意しています。
お持ち帰りまたは、お食事しながらご談話していただくこともできます。

—お電話でお申し込みください— 担当:北村
紫蘭 ☎0120-669-441
名張市黒田2733番地

名張市の一般介護予防 参加者募る

参加無料

名張市在住 65歳以上

なら誰でも参加可

参加は、市内在住の65歳以上であれば誰でも可能。内容は地域ごとに異なるため、自分の住む場所の事業を確認する。定員を設けているものもあり、早めの申し込みが必要だ。

「地域の通いの場」は、朝夕には待たない。柴垣センター長は「高齢者になった時に人に関われる場があることが大切で、その基盤を築きたい。行ったら楽しかった」「また通ってみたい」と思っていたら、その場がきつたのである。ぜひ参加していただけたら」と呼び掛けた。

民間事業者が提案

高齢者が要介護状態になるのを防ぐために、地域の高齢者を対象に行う「一般介護予防事業」。名張市は今年度、地域の民間事業者の提案による新しい介護予防の取り組みを始める。同地域包括支援センターの柴垣維乃センター長に聞いた。

同市は、関西圏のベッドタウンとして人口が急増した歴史がある。2022年には、前期高齢者(65から74歳)と後期高齢者(75歳以上)の人口が逆転し、後期高齢者が急増している。市の推計によれば、この傾向はあと10年続くという。

後期高齢者は介護保険の利用率が高いことから、柴垣センター長は「今まさに、介護予防に力を入れる必要がある」と強調する。行政やこれまでの担い手だけでは限界があるため、民間事業者の企画力や発信力を取り入れ、異業種を含めた公募という形で事業実施に踏み切った。7月に募集したところ28の事業者が手を挙げ、9月に22事業者が選ばれた。

市が特に重視しているのは「高齢者の通いの場」を増やすことだ。高齢者が介護予防を通じて地域の事業所などに足を運ぶようになることで、安心・安全を暮らしにコミニティが育まれる。柴垣センター長は今までも福祉の分野に関わってきた事業者さんにも呼んでいただくと、高齢者の方の居場所が広がっていくはず」と話す。

選挙にあたっては、取り組みが市内全域に広がるよう、一定のエリア(圏域)ごとに事業を決めた。自宅でも続けられる内容や、終後も自発的に取り組める工夫といった継続性の他、プレゼントを通じて伝わる企画力や担当者の人柄なども判断材料となったという。

地域に新たな通いの場を

名張市地域包括支援センター 柴垣維乃 センター長

圏域1 名張・希央台・鴻之台
蔵持・川西・梅が丘

圏域2 薦原・美旗・比奈知
富貴ヶ丘・すずらん台

圏域3 錦生・赤目・箕曲
青蓮寺・百合が丘

圏域4 国津・つつじが丘

圏域5 桔梗が丘

名張市一般介護予防事業 各回参加無料(65歳以上の方対象) 圏域2

日時	内容	場所
11/6⑨ 10:00~11:00	簡単カラダ力チェック、全身タオストレッチ他	
11/13⑨ 10:00~11:00	アクトスエクササイズ(足腰筋力トレーニング)	
12/4⑨ 14:00~15:00	アクトスエクササイズ(脳活動)	
12/11⑨ 10:00~11:00	アクトスエクササイズ(肩こり予防)	
12/18⑨ 10:00~11:00	アクトスエクササイズ(膝・腰筋力予防)	
1/8⑩ 10:00~11:00	アクトスエクササイズ(カラダのひのび)	
1/15⑩ 10:00~11:00	アクトスエクササイズ(家トレ編)	
1/22⑩ 14:00~15:00	簡単カラダ力チェック他	

美旗市民センター
(名張市美旗町南西原229-3)

インストラクターによる 計8日間のトレーニング教室!!

先着20名様

10/31⑨までのご入会で
月会費 2ヶ月半額!

お申し込みはお電話または、アクトスのフロントにて
スポーツクラスアクトス名張 ☎0595-62-1126 名張市西原台5-19

名張市一般介護予防事業 各回参加無料(65歳以上の方対象) 圏域5

日時	内容	場所
11/7⑨ 11:00~12:30	・お米の栄養講座や炊き方レッスン ・フレイル予防や低栄養改善のための栄養教室 ・普段の食事で実践できる調理方法を学びます ・管理栄養士さんお墨付きの健康お弁当の試食	桔梗が丘 市民センター
11/13⑨ 11:00~12:30		

五つ星お米マイスターのお米講座と栄養改善

フレイル予防に大切な、「栄養」=食事を学ぶことにより、心身の活力を保ち「健康寿命」を伸ばしましょう。毎日食べる「お米」と「食事」の専門家が、基本から教える講座です。

伊賀 富永米穀店 申込先 ☎0595-65-3858
名張市桔梗が丘5-2-81 R165治い (9時~19時) (担当:富永)

名張市一般介護予防事業 各回参加無料(65歳以上の方対象) 圏域3

日時	内容	場所
11/5⑨ 11:00~12:00		
11/12⑨ 11:00~12:00	・健康チェック、 血圧測定、 その日の体調確認	イトマン スイミングスクール 名張店
11/19⑨ 11:00~12:00		
11/26⑨ 11:00~12:00		
12/3⑨ 11:00~12:00	・プールサイドでの健康体操、 水中での体操や アクアウォーキング	
12/10⑨ 11:00~12:00		
12/17⑨ 11:00~12:00		
12/24⑨ 11:00~12:00		

アクアフリー&アクアウォーキング 教室

プールの中をウォーキングすることで、関節に負担をかけずに健康的な体づくりを目指します。ゆっくりとリラックスした動きで大きな運動効果が期待できます。

イトマンスイミングスクール 名張校 ☎0595-64-2888
名張市黒田2704(リバー西) 祝日及び29-30・31日は休校日 <受付時間>月~土 11:00~18:30/日 10:00~15:00

名張市一般介護予防事業 各回参加無料(65歳以上の方対象) 圏域1

日時	内容	場所
10/23⑨ 10:00~11:30		
10/24⑨ 10:00~11:30	・新聞紙と梱包紙、 PPバンドを使った「編みかご」と「エコバッグ」作り	株式会社ユー本社 1階フロア
11/6⑨ 10:00~11:30		
11/20⑨ 10:00~11:30	・看護師ライターによる「健康小断」	
12/4⑨ 10:00~11:30		
12/17⑨ 10:00~11:30		
1/22⑩ 10:00~11:30		
2/12⑩ 10:00~11:30		

エコな「編みかご」「エコバッグ」作り 教室

頭脳活性化 You

看護師ライターによる健康小断 お菓子とお茶で楽しく交流

【各回 25人】 締め切り 実施日の6日前まで(郵送は必着) 先着順。定員になり次第締切。

郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記し、YOU事務所でも受け付けます

株式会社ユー 名張市南町834-1 ☎0595-62-1551