

名張市介護予防事業

「アクトスふれあい健康教室」 日程表

会 場 美旗市民センター

時 間 受付開始：開始15分前から
教室開始：下記スケジュール

持ち物 水分補給できるもの、タオル
運動が出来る服装



日程	主な内容
11月6日 10:00～11:00	簡単カラダ体力チェック、全身タオルストレッチ他
11月13日 10:00～11:00	アクトスエクササイズ(足腰筋トレ編)
12月4日 14:00～15:00	アクトスエクササイズ(脳活編)
12月11日 10:00～11:00	アクトスエクササイズ(肩こり予防編)
12月18日 10:00～11:00	アクトスエクササイズ(膝・腰痛予防編)
1月8日 10:00～11:00	アクトスエクササイズ(カラダのびのび編)
1月15日 10:00～11:00	アクトスエクササイズ(家トレ編)
1月22日 14:00～15:00	簡単カラダ体力チェック他

※お休みをされる場合は、事前に下記までにご連絡をされるか、教室の際に欠席予定を担当者にお伝えください。

連絡先
スポーツクラブアクトス名張店
電話 0595-62-1126

R7名張市一般介護予防事業 アクトスふれあい健康教室

参加のご案内

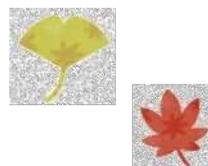


■日 程 令和 7年 11月6日 ~ 1月22日
木曜日 (全8回コース)

11月	12月	1月
6日 10:00~11:00	4日 14:00~15:00	8日 10:00~11:00
13日 10:00~11:00	11日 10:00~11:00	15日 10:00~11:00
	18日 10:00~11:00	22日 14:00~15:00

■場 所 美旗市民センター
(三重県名張市美旗町西原229番地の3)

■定 員 20名様



■対 象 薦原、美旗、比奈知、富貴ヶ丘、すずらん台
にご在住で、65歳以上の方

■受 付 お電話もしくはアクトス名張店フロントにて
※定員に達し次第受付終了となります
お早めにお申し込みください。

☎0595-62-1126 担当:立花、中本

三重県名張市希央台5番町19
スポーツクラブアクトス名張

本事業は、高齢者が介護予防活動を通じて自分らしく地域で暮らし続けられることを目的として、名張市役所から委託を受けて実施するものです。

名張市一般
介護予防事業
2025

名張市初! 足と爪に特化した

＼ 歩く・暮らすを **もっと** 快適に ＼



ケア教室

こんな **お悩み** ありませんか？

分厚い爪



足が疲れやすい



巻いた爪



変形した爪



タコ
ウオノメ



一緒にケアの **ヒント** を探してみませんか？

足や爪のケア方法や生活に役立つ工夫をご紹介します！



講師：訪問フットケア TEKUTEKU (てくてく) 仲 恵里佳

作業療法士として働く中で、足や爪の状態が「歩きやすさ」や「転倒予防」に深く関わることを実感しました。その経験からフットケアについて学び、現在は地域で訪問フットケアサービスをおこなっています。皆さまの毎日の暮らしが少しでも快適になるよう心を込めてサポートさせていただきます。

教室の詳細い内容や日程は裏面をチェック!

※本事業は、高齢者が介護予防活動を通じて自分らしく地域で暮らし続けることを目的として、名張市役所から委託を受けて実施するものです。



参加費
無料

対象 美旗・すずらん台・薦原・比奈知・富貴ヶ丘に
お住まいの**65歳以上**の方 ※その他の地域にお住まいの方はご相談下さい

事前予約制 **各回先着20名**



第1回 10/26 (日) 10:00~11:30

テーマ:足と爪のセルフチェック

- 1.足指の力をチェック
- 2.やさしい爪の整え方講座

ヤスリ・ネイルオイル
プレゼント!

持ち物



動きやすい服装でお越しください!

第2回 11/9 (日) 10:00~11:30

テーマ:足のほぐしかた

- 1.足のツボをおしてみよう!
- 2.足裏・膝周りのほぐしかた講座



持ち物



動きやすい服装でお越しください!

第3回 12/14 (日) 10:00~11:30

テーマ:転びにくい足づくり

- 座ってできる!
- やさしい足の健康体操

トレーニングバンド
プレゼント!

持ち物



動きやすい服装でお越しください!

2026年 第4回 1/25 (日) 10:00~11:30

ケア体験会

- スタッフによるケアをちょこっと体験!
- 爪切り または フットトリートメント



持ち物



動きやすい服装でお越しください!



**全日程(4回)ご参加いただいた方には
出張ケア体験券をプレゼント!**



会場

〒518-0611 名張市新田2230-2 駐車場あり

名張特別養護老人ホーム

訪問フットケア

主催

TEKUTEKU



090-8671-0726

※参加費無料(要予約)

担当: 仲(なか)

チラシを見た!
と、ご連絡ください!



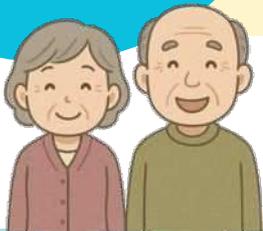
から

※本教室には軽い運動が含まれます。持病や体調に不安のある方は主治医にご相談のうえご参加ください。
※本教室は医療行為・診断ではありません。自宅で行えるセルフケア方法を学んでいただく場となります。
※当日体調のすぐれない方はご参加をお控えください。参加をキャンセルされる場合はご連絡お願い致します。

名張市一般
介護予防事業
2025

《対象》

比奈知・薦原・美旗・すずらん台・富貴ヶ丘に
お住まいの **65歳以上の方** ※その他の地域にお住まいの方は
ご相談下さい



参加費 **無料**

事前
予約制

各回
先着 **20名**

第1回 足と爪のセルフチェック

ヤスリ・ネイルオイル
プレゼント!



12/3 (水)

10:00~11:30

1. 足指の力をチェック
2. やさしい爪の整えかた講座

持ち物: 動きやすい服装、室内靴、飲み物、ご自宅にある爪切り

第2回 転びにくい足づくり

2026年

1/14 (水)

10:00~11:30

座ってできる!
やさしい足の健康体操

持ち物: 動きやすい服装、タオル、室内靴、飲み物

トレーニングバンド
プレゼント!



参加特典



第1回・第2回の両日ともご参加の方には

出張ケア体験券をプレゼント!



会場

〒518-0413 名張市下比奈知1768  駐車場あり

比奈知市民センター

訪問フットケア

ご予約・お問い合わせは **お電話** または **LINE** から

主催

TEKUTEKU



090-8671-0726

※参加費無料(要予約)

担当: 仲(なか)



チラシを見た!
とご連絡ください!



※本教室には軽い運動が含まれます。持病や体調に不安のある方は主治医にご相談のうえご参加ください。
※本教室は医療行為・診断ではありません。自宅でできるセルフケア方法を学んでいただく場となります。
※当日体調のすぐれない方はご参加をお控えください。参加をキャンセルされる場合はご連絡お願い致します。

名張市一般
介護予防事業
2025

名張市初! 足と爪に特化した

＼ 歩く・暮らすを **もっと** 快適に ＼



ケア教室

こんな **お悩み** ありませんか？

分厚い爪



足が疲れやすい



巻いた爪



変形した爪



タコ
ウオノメ



一緒にケアの **ヒント** を探してみませんか？

足や爪のケア方法や生活に役立つ工夫をご紹介します！



講師：訪問フットケア TEKUTEKU (てくてく) 仲 恵里佳

作業療法士として働く中で、足や爪の状態が「歩きやすさ」や「転倒予防」に深く関わることを実感しました。その経験からフットケアについて学び、現在は地域で訪問フットケアサービスをおこなっています。皆さまの毎日の暮らしが少しでも快適になるよう心を込めてサポートさせていただきます。

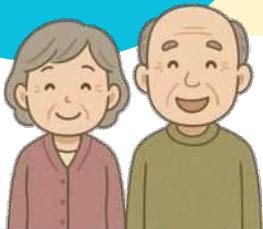
教室の詳細い内容や日程は裏面をチェック!

※本事業は、高齢者が介護予防活動を通じて自分らしく地域で暮らし続けることを目的として、名張市役所から委託を受けて実施するものです。

名張市一般
介護予防事業
2025

《対象》

比奈知・薦原・美旗・すずらん台・富貴ヶ丘に
お住まいの **65歳以上の方** ※その他の地域にお住まいの方は
ご相談下さい



参加費 **無料**

事前
予約制

各回
先着 **20名**

第1回 足と爪のセルフチェック

ヤスリ・ネイルオイル
プレゼント!



12/3 (水)

10:00~11:30

1. 足指の力をチェック
2. やさしい爪の整えかた講座

持ち物: 動きやすい服装、室内靴、飲み物、ご自宅にある爪切り

第2回 転びにくい足づくり

2026年

1/14 (水)

10:00~11:30

座ってできる!
やさしい足の健康体操

持ち物: 動きやすい服装、タオル、室内靴、飲み物

トレーニングバンド
プレゼント!



参加特典



第1回・第2回の両日ともご参加の方には

出張ケア体験券をプレゼント!



会場

〒518-0413 名張市下比奈知1768  駐車場あり

比奈知市民センター

訪問フットケア

ご予約・お問い合わせは **お電話** または **LINE** から

主催

TEKUTEKU



090-8671-0726

※参加費無料(要予約)

担当: 仲(なか)



チラシを見た!
とご連絡ください!



※本教室には軽い運動が含まれます。持病や体調に不安のある方は主治医にご相談のうえご参加ください。
※本教室は医療行為・診断ではありません。自宅でできるセルフケア方法を学んでいただく場となります。
※当日体調のすぐれない方はご参加をお控えください。参加をキャンセルされる場合はご連絡お願い致します。