

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



株式会社マツヤマスポーツ
スタッフ一同

普段の生活で意識する動作や姿勢を学び、無理のない運動で、体力向上や介護予防につながっていきます。

日時	内容	場所
11/18火 10:30~12:00	オリエンテーション・測定【1回目】	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)
11/25火 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	
12/2火 10:30~12:00	習字・サーキットトレーニング、マシン体験	
12/9火 10:30~12:00	eスポーツ・スポーツ体験(卓球、ノルディック)	
12/16火 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	
12/23火 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



数値化し、私生活における目標を設定
自発的な介護予防につながります。
同年齢の全国平均との比較も可能!!

お申込み
お問合せ

ベルウイングアリーナ(名張市総合体育館)
マツヤマSSKグループ

0595-63-5339

名張市夏見2812/営業時間9:00~21:00



WEBサイト



詳細は観光協会
HPまで

参加費無料！

青蓮寺・赤目
で楽しむ！

介護予防

全6回

プログラム

自然の中で体を動かし
仲間とつながろう

最近あまり外に出ていない…旅行なんてもう無理かも…。
そう思っている方にこそ参加していただきたいプログラムです。
作業療法士が同行し、無理のないペースで自然を楽しめます。
継続的な運動で心も体も元気を保ちましょう！

簡単な体力
チェックで
効果を測定！

作業療法士同行
なので安心して
参加できる！

募集期間 **10/1 水 - 10/14 火**

集合場所 百合が丘市民センター等（※要相談）

定員 15名（※応募多数の場合は抽選となります）

対象

- ・全6回のプログラムに参加できる方
- ・対象エリアにお住まいの65歳以上の方

【対象エリア】錦生、赤目、箕曲、青蓮寺、百合が丘

※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。

※当日は1km程度の歩行、30~40段程度の昇降を想定しております。（各回によって変動あり）

※体力チェックでは片脚立位・5m歩行を実施します。

- | | | |
|-----|----------|------------------------|
| 第1回 | 10/23(木) | 「ぶどう狩り/事前体力・体調測定(青蓮寺)」 |
| 第2回 | 10/30(木) | 「不動滝ハイキング①/ストレッチ(赤目)」 |
| 第3回 | 11/6(木) | 「不動滝ハイキング②/ストレッチ(赤目)」 |
| 第4回 | 11/20(木) | 「千手滝ハイキング/お弁当あり(赤目)」 |
| 第5回 | 12/11(木) | 「布曳滝ハイキング/ストレッチ(赤目)」 |
| 第6回 | 12/18(木) | 「事後体力・体調測定(百合が丘)」 |

気になる方はまずはお問い合わせ

〒518-0713 三重県名張市平尾3225-10

✉ info@kankou-nabari.jp

一般社団法人 名張市観光協会

☎ 0595-63-9087 ☎ 0595-63-9138



氏名			移動手段		
住所	〒 名張市				
電話			FAX		
E-Mail			生年月日	大正・昭和	年 月 日
備考欄	ご自身の体調等で不安な点があれば遠慮なくお申しつけください。				
基礎フレイルチェック（当てはまる項目に✓マークを入れてください）					
1	バスや電車で1人で外出していますか		14	お茶や汁物等でむせることがありますか	
2	日用品の買い物をしていますか		15	口の渇きが気になりますか	
3	預貯金の出し入れをしていますか		16	週に1回以上は外出していますか	
4	友人の家を訪ねていますか		17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	
5	家族や友人の相談にのっていますか		18	周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるといわれますか	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか		20	今日が何月何日かわからない時がありますか	
8	15分くらい続けて歩いていますか		21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	
9	この1年間に転んだことがありますか		22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	
10	転倒に対する不安は大きいですか		23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)(注)		25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		(注)BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする		

※対象エリア（錦生、赤目、箕曲、青蓮寺、百合が丘）在住の65歳以上の方限定のプログラムです。

※継続的な運動で体力や筋力を保つことを目的とするため全6回を同一メンバーで実施予定です。

6回とも参加できる方のみご応募ください。

申込方法

名張市観光協会宛てに応募用紙を記入した上で、いずれかの方法でご提出ください。

①郵送 ②FAX ③メール④名張駅前観光案内所（西口）窓口

一般社団法人

名張市観光協会

〒518-0713 三重県名張市平尾3225-10



0595-63-9138



info@kankou-nabari.jp



0595-63-9087

『夏見』『百合ヶ丘』『箕曲』『赤目』の地域にお住まいの65歳以上の女性のみ対象となります。

Re:CREATOR 女性専用/24h営業

フィットネスジム/セルフエステが
定額料金でいつでも使い放題!!

名張市夏見にある24時間営業の女性専用サロン
初めてでも使いやすいマシンが豊富!!!



元気“はっらっ”プロジェクト!!!

先着15名様限定

最大4ヶ月無料で使い放題!

お試し体験/見学

1,100円
(税込)

入会金/事務手数料

合計14,300円が
(税込)

月会費 (10月~1月分)

4ヶ月間¥0

お申込者様と一緒にご入会でお得に!

通常6,600円が5,500円で使い放題

お申込み者様と一緒にご入会頂いた場合、同伴者様割引となり、特別プランでの永久利用が可能となります。

※同伴者様は地域や年齢に制限はございません。

名張市

介護予防事業

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。

いつまでも自分の足で
歩ける健康な体へ。

家族や友達、
孫と遊べる元気な体に。

『元氣“はっらっ”プロジェクト』 10月1日より募集開始!

定員人数に達し次第、募集終了となります。

先着

15名様

限定

参加条件

同伴者特典

特典01
お試し体験/見学



特典02
最大4ヶ月施設内サービスが無料で使い放題



特典03
5ヶ月後以降もお得に続けられる!

参加条件を満たしているご参加者様と一緒にご入会の方は、特別プラン(通常6,000円→5,000円)で永久利用可能となります。地域や年齢に制限はありません。



お試し体験では、エスデ、フィットネスジムをご体験頂けます(どちらからだけでもOK)インボディ測定で自分の体を知るきっかけに!



入会などの初期費用、さらに月会費最大4ヶ月(10月~1月分)が無料でご利用頂けます。主にご利用頂けるサービスは下の4つをチェック!!



5ヶ月目以降も、ご参加頂いた方限定で、ずっと特別価格でご利用可能。(通常月額6,000円→月額5,000円)もちろんスタッフサポートやエステなども継続してご利用頂けます。

Re:QREATOR 女性専用サロンなら『24時間いつでも好きな時に、何度でも、自分のペースでご利用頂けます』

01 女性専用フィットネスジム使い放題 回数制限なし



フィットネスフロアでは『ランニングマシンでウォーキングやランニング』『トレトレマシンで筋力UP』などいつでも目的に合わせたトレーニングが出来ます。

03 スタッフと一緒にサポート 毎月2回までご利用可能



スタッフとお話ししながら、トレーニング、またはエスデで、全身ケアも。誰かとお話することによって笑顔が増える!たくさん笑ってお顔の筋トレも!

02 体組織計In Bodyでいつでも測定 回数制限なし



自分の体と向き合っていくきっかけ作りに。いつでも自分の足で過ごしたいが叶う。測定できる項目もたくさんあるので、トレーニングの目安に定期測定がおすめ。

04 セルフエステで全身ケア 毎月2回までご利用可能



ダイエットや腕や足の筋力UP、お顔のリフトアップなど全身のケアを座りながら簡単にケア出来ます。運動が苦手な方にもおすすめ!

お試し体験のお申込み/お問い合わせはこちら

TEL 070-8308-6077

(受付時間10:00~21:00)

ネットからのお申込みの場合は公式HPより24時間いつでもご予約頂けます。

Re:QREATOR 女性専用トータルセルフサロン名張店

■住所:三重県名張市夏見278

■営業時間:24時間365日営業

■スタッフ有人時間:11:00~20:00

(水曜日/土曜日は無人となります)

■駐車場:正面に2台・店舗裏に8台

■公式HP

Q 名張 女性専用セルフ

