

一般介護予防事業一覧



番号	事業名	頁
1	新たな自分を発見！大人のクラフトクラブ	2
2	元気になる！FLAT BASEの趣味の日	2
3	健康ボウリングレクリエーション	3
4	エコな「編みかご」「エコバッグ」作り教室	3
5	アクトスふれあい健康教室	4
6	こころと健康を支える ときめきアートと文化的処方	4
7	相続・暮らし安心セミナー&介護予防体操プログラム	5
8	ロコスタトレーニング（介護いらずの元気な体づくり）	5
9	なばり介護予防元気づくり教室	6
10	歩く・暮らすをもっと快適に！足と爪のケア教室	6
11	プロに学ぶ「写真教室」で介護予防！	7
12	シニア健康大学 名張市総合体育館校	7
13	青蓮寺・赤目四十八滝で楽しむ介護予防	8
14	レクリエーター元気はつらつプロジェクト	8
15	ゲーム、ポールウォーキングによるフレイル予防事業	9
16	アクアフリー&アクアウォーキング教室	9
17	美味しく介護予防！パンで広がる笑顔の輪 【募集終了】	10
18	介護予防×美容の体験デビュー講座	10
19	フレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト	11
20	ゲームで頭も心も元気に！シニアeスポーツサロン	11
21	やさしい蕎麦打ち体験 こころと体に効くソバパワー！	12
22	五つ星お米マイスターのお米講座と栄養改善	12

※令和7年10月14日時点の事業情報を掲載

一般介護予防事業に係る注意事項

地域包括支援センター TEL:0595-63-7833

- 本事業に参加頂けるのは参加日時点で65歳以上の方となります。
- お住まいの地域で実施される事業のみ参加できます。
- 参加申込の開始日や申込方法は、実施事業者に問合せをお願いします。
- 参加費は基本的に無料となります。
- 事業への参加に当たっては、体調管理や安全確保に十分お気をつけください。



1

新たな自分を発見! 大人のクラフトクラブ

はしもと総合診療クリニック ちいちかけん
TEL:070-4308-0959

【事業内容】

- ・木工を通じた創作体験と季節の植物を活用した園芸を組み合わせた活動・個別作品作りから、地域で活用できる花壇づくりなど地域での活動の展開も予定。
- ・理学療法士による体力チェック(インボディによる計測)、アンケートによる効果判定を実施。

【実施場所】

蔵持市民センター

【実施期間】 13:30-15:30

11/7(金),11/21(金),12/5(金),12/19(金)
1/9(金),1/23(金),2/6(金),2/20(金)



2

2

元気になる! FLAT BASEの趣味の日

FLAT BASE
TEL:080-7844-5175

【事業内容】

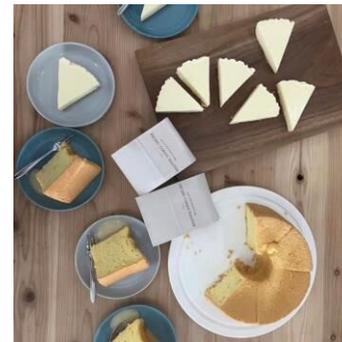
- ・俳句、手芸、コーヒー、野菜の手巻き寿司、カードゲーム、米粉のおやつ、和菓子、ものづくり。
- ・毎回ちがう楽しい趣味の時間。
- ・理学療法士による体力測定や健康のお話。
- ・参加回数に応じて貯まるポイントカードで地域の商品もGET!

【実施場所】

FLAT BASE(元町433-8)

【実施期間】

10/5(日),10/21(火),11/9(日),11/22(土)
12/7(日),12/15(月),1/22(木),2/2(月)



3

健康ボウリングレクリエーション ～ボウリングで健康を維持しよう～

HOS NABARI

TEL:0595-64-3333

【事業内容】

- ・健康チェック、血圧測定、その日の体調確認
- ・ボウリング、簡単なルール、マナーの説明、練習ボール、ゲーム、スコアの計算方法
- ・フィットネストレーニング、自宅でできるトレーニング指導、施設フィットネスジムの体験利用

【実施場所】

HOS NABARI(希央台1番町51)

【実施期間】

令和7年11月6日～12月25日毎週木曜日
10時30分～12時00分



4

エコな「編みかご」 「エコバッグ」作り教室

株式会社ユー

TEL:0595-62-1551

【事業内容】

- ・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
- ・看護師ライターによる「健康小噺」

【実施場所】

株式会社ユー本社1階(南町834-1)

【実施期間】

10月23日(木)、10月24日(金)、11月6日(木)
11月20日(木)、12月4日(木)、12月17日(水)
1月22日(木)、2月12日(木)
※各日とも午前10時から90分間の予定



3

アクトスふれあい健康教室

スポーツクラブアクトス名張

TEL:0595-62-1126

【事業内容】

- ・アクトスインストラクターによる計8日間のトレーニング教室
- ・筋トレ、ストレッチ、認知予防体操等
- ・体力測定、筋肉量チェックなど効果測定と改善

【実施場所】

美旗市民センター

【実施期間】

11/6(木)、11/13(木)、12/4(木)、12/11(木)
12/18(木)、1/8(木)、1/15(木)、1/22(木)



こころと健康を支える ときめきアートと文化的処方

まちの図工室

TEL:090-5929-7618

【事業内容】

- ・参加者一人ひとりの「ときめき」をテーマに、アートやものづくりの創作活動を全8回にわたり実施します。
- ・「おはなし」「いろ」「かたち」「てざわり」「音」「声」「風景」「花」の8つの手がかりをもとに、手を動かし、語り合いながら自分の「ときめき」を見つけます。
- ・作品の見方、音の聴き方、色の混ぜ方などに「私らしさ」を取り入れ、楽しみながら介護予防にもつながる創作体験を通して、自分にぴったりのアートやものづくりをきっかけに交流をはじめましょう。

【実施場所】

薦原市民センター 等(初回は「まちの図工室」)

【実施期間】

令和7年11月～令和8年2月(約4か月間全8回)



7

相続・暮らし安心セミナー & 介護予防体操プログラム

(株)ヨネダ メモリアルホール紫蘭

TEL:0595-62-0008

【事業内容】

- ・「法的安心」と「健康維持」の両面から支援する複合型プログラム
- ・司法書士業務と介護事業を兼ねる事業所から講師を招き、相続等に関する参加型セミナーと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

【実施場所・実施期間】

- ・メモリアルホール紫蘭桔きょう(八幡1300-95)
11/9(日)、12/14(日)、1/11(日)、2/8(日)
- ・斎場前ホール紫蘭(滝之原4533-1)
11/23(日)、12/21(日)、1/25(日)、2/22(日)



8

ロコスタトレーニング (介護いらずの元気な体づくり)

ロコモティブシンドローム予防スタジオ

TEL:0594-42-8082(月or金 9:30-10:00)

【事業内容】

- ・筋トレ&ステップ全身運動
- ・椅子での運動、ナツメロで楽しく体を動かそう
- ・口腔ケア

【実施場所】

ロコスタ(西原町2628-1)

【実施期間】

11月・12月の毎金曜日 11:00~12:00
11/7(金)、11/14(金)、11/21(金)、11/28(金)
12/5(金)、12/12(金)、12/19(金)、12/26(金)



5

9

なばり介護予防 元気づくり教室

整体と認知症リハビリ専門院まっざき整体院
TEL:090-3442-7281

【事業内容】

- ・介護（認知症）予防プログラム
- ・体幹の筋力UP、バランス向上、姿勢改善、呼吸法（精神調整）、脳トレ、指体操、椅子のラジオ体操
- ・食事、睡眠、体操の重要性の説明

【実施場所・実施期間】

- ・比奈知市民センター
10/15(水)、10/22日(水)
 - ・ベルウイング武道交流館
11/5(水)、11/12日(水)、11/26日(水)
12/3(水)、12/10(水)、12/17(水)
- ※時間は全て午後1時～午後3時となります。



10

歩く・暮らすをもっと快適に！ 足と爪のケア教室

訪問フットケア TEKU TEKU(てくてく)
TEL:090-8671-0726

【事業内容】

- ・足と爪のセルフチェック（足指力測定など）
- ・やさしい爪の整え方講座、足の健康体操
- ・専門スタッフによる爪切りやフットケアを体験

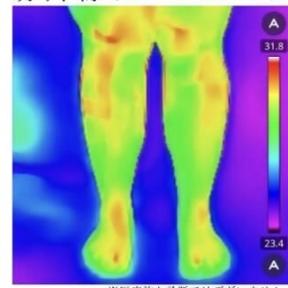
【実施場所・実施期間】 10:00-11:30

- ・名張特別養護老人ホーム
10/26(日)、11/9(日)、12/14(日)、1/25(日)
- ・比奈知市民センター
12/3(水)、1/14(水)
- ・すずらん台地区
2月で調整中

転倒リスクのセルフチェックに！
足指力計
ふんばるくん



赤外線サーモカメラ



※医療的な診断はございません。

ケア
体験



6

11 プロに学ぶ「写真教室」で介護予防！ ～一瞬を思い出に残そう～

百合が丘市民センター
TEL:0595-64-6466

【事業内容】

- ・「写真教室」を開催し、カメラ技術の向上やスマホ機能を使いこなすことが出来ることをめざします
- ・被写体との出会いが""あなたの繋がりや行動範囲""を広げます。ぜひご参加ください。

【実施場所】

講習会場:百合が丘市民センター 他
撮影会:名張市内各所

【実施期間】10:00-11:30 ※1/17は9:30-11:00
11/6(木)、11/12(水)、12/4(木)
12/15(月)、1/17(土)、2/4(水)、2/25(水)



12 シニア健康大学 名張市総合体育館校

名張市体育施設指定管理者 マツヤマSSKグループ
TEL:0595-63-5339

【事業内容】

- ・高齢者に必要な学習と運動を学んでいただける場です。
- ・1回 40分講習 → 10分休憩 → 40分講習
合計90分受講の全6回を行います。
- ・講習内容は、運動体験、eスポーツ体験、習字、栄養学習、測定会等を予定しています。

【実施場所】

ベルウイングアリーナ(名張市総合体育館)、
名張市勤労者福祉会館

【実施期間】

令和7年11月～12月(毎月3回 合計6回)



13

青蓮寺・赤目四十八滝で楽しむ介護予防 ～自然の中で体を動かし、仲間とつながる全6回～

名張市観光協会

TEL:0595-63-9087

【事業内容・事業場所・実施期間】

- ・名張市の観光資源である青蓮寺(ぶどう狩り)や赤目四十八滝渓谷の大自然の中を散策。
- ・作業療法士による介護予防トレーニングや体力チェックで効果を測定する全6回の体験プログラム。

第1回 10/23 (木) 9時～12時

「秋の味覚と健康体験 ぶどう狩り&ストレッチ」

第2回 10/30(木) 9時～12時

「赤目四十八滝を歩こう♪ のんびり不動滝ハイキング」

第3回 11/6 (木) 9時～12時

「目指せ!ステップアップ不動滝ハイキング」

第4回 11/20(木) 9時～13時

「千手滝を目指すハイキング 広場でお弁当&ストレッチ」

第5回 12/11 (木) 9時～13時

「赤目の自然を最後まで楽しむ!布曳滝ハイキング」

第6回 12/18 (木) 9時～11時

「達成!事後アセスメント 頑張った自分をチェックしよう」



14

レクリエーター元気はつらつ プロジェクト

女性専用サロン Re:QREATOR

TEL:070-8308-6077

【事業内容】

※女性限定となります

- ・「お試し無料体験」により、体組成計「InBody」による測定、フィットネスジム、セルフエステの無料体験。
- ・令和7年10月～令和8年1月までの4か月間、施設内サービスが無料利用可能。
- ・スタッフによる月2回の個別サポートにより目標達成管理を実施。

【実施場所】

Re:QREATOR(レクリエーター)(夏見278)

【実施期間】

令和7年10月～令和8年1月



15

ゲーム、ポールウォーキング によるフレイル予防事業

一般社団法人百合が丘総合スポーツクラブ
TEL:080-1628-6930

【事業内容】

- ・ゲーム(eスポーツ)によるフレイル予防を実施。身体的にあまり運動ができない方にも手軽にできます。「太鼓の達人」や「ぷよぷよ」を実施。
- ・ポールウォーキングによるフレイル予防を実施。インストラクターによる正しい歩き方講習と実技を実施し、30分ほどのウォーキング。

【実施場所】

百合が丘市民センター、箕曲市民センター
赤目市民センター、錦生市民センター

【実施期間】

2025年10月15日～2026年1月31日
※詳細は未定



16

アクアフリー& アクアウォーキング教室

イトマンスイミングスクール
TEL:0595-64-2888

【事業内容】

- ・健康チェック、血圧測定、その日の体調確認
- ・プールサイドでの健康体操、水中での体操、アクアウォーキング

【実施場所】

イトマンスイミングスイミングスクール
名張校(黒田2704)

【実施期間】 11:00-12:00

令和7年11月5日～12月24日 毎週水曜日



17

美味しく介護予防! パンで広がる笑顔の輪

【募集終了】

perhe(ペルヘ)

TEL:090-5862-4958

【事業内容】

- ・パン作りという創作活動を通じて手を使い、考えたり、参加者同士の会話や試食をして頂くことで、楽しみながら介護予防に通り組んでもらえる教室。
- ・パンの形を作る基本の「丸める」という作業を繰り返し行うことで出来るようになる達成感を実感。
- ・管理栄養士が提案した栄養バランスに配慮したスープ等のレシピの提供を通じて、パンと一緒に食事の楽しさや普段の食事について学べます。

【実施場所】

つつじが丘市民センター 調理室

【実施期間】 10:00-12:00

10/9、10/30、11/6、11/13、12/11
1/8、1/22、2/5 ※全て木曜日



10

18

誰かを笑顔にできるって嬉しい! 介護予防×美容の体験デビュー講座

Trip salon Kirish

TEL:070-1523-6200

【事業内容】

- ・全8回で美容技術6回+介護知識2回を学習
- ・講話、実技、交流を組み合わせたわかりやすい構成
- ・介護、美容資格を持つ講師2名により運営
- ・美容を通じて自尊心・健康・交流を促進

【実施場所】

つつじが丘市民センター

【実施期間】

11/4、11、18、25 13:00-15:15
※全て火曜日(途中、休憩あり)



19

フレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト
～100歳まで自分の足で歩ける健康な身体づくり～

ひでき整骨院 ひできトレーニングラボ

TEL:0595-48-5533

【事業内容】

- ・体カテスト(インボディ、ロコモ度テストなど)
- ・健康運動指導士、介護予防運動トレーナー、パーソナルトレーナーによる集団トレーニング
- ・認知症予防のための脳トレ

【実施場所】

つつじが丘市民センター

【実施期間】 14:00-15:00

10/29(水)、11/5(水)、11/12(水)、11/19(水)
11/26(水)、12/3(水)、12/10(水)、12/17(水)



||

20

ゲームで頭も心も元気に!
シニアeスポーツサロン

株式会社ネクスト・ワン

TEL:070-4372-3681 (平日9時～18時)

【事業内容】

- ・ミニ講義:「eスポーツ・ゲームによる認知症・介護予防の取り組み」
- ・eスポーツ体験:太鼓演奏ゲーム「太鼓の達人」2班に分けてプレイ。毎回の点数を計測して、初回と最終回でどれだけ上達したか判定します。
- ・その他のゲームも楽しめます!

【実施場所】

桔梗が丘市民センター大会議室

【実施期間】

11/5(水)、12(水)、18(火)、26(水) 10:00-11:30
12/2(火) 10:00-11:30
12/8(月)、17(水) 14:00-15:30
12/24(水) 10:00-11:30



21

やさしい蕎麦打ち体験 こころと体に効くソバパワー！

そば、けいた

TEL:0595-61-1371(平日 15:00-19:00)

【事業内容】

- ・みんなで力を合わせて一つの蕎麦を打つ。
こねて、のばして、切る。それぞれの工程を複数人で分担しながら作り上げて、お蕎麦を召し上がっていただきます。
- ・諸事情により蕎麦打ち体験が難しい場合は、蕎麦を活用した低栄養改善レシピ等を学びながらお蕎麦を楽しんでください。

【実施場所】

桔梗が丘市民センター

【実施期間】 11:00-13:00

11/19(水)、11/26(水)、12/10(水)、12/17(水)
1/21(水)、1/28(水)、2/18(水)、2/25(水)



22

五つ星お米マイスターの お米講座と栄養改善

富永米穀店

TEL:0595-65-3858

【事業内容】

- ・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
- ・普段の食事でも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

【実施場所】

桔梗が丘市民センター

【実施期間】

令和7年11月に2回予定

