

名張市在住

65歳以上

なら誰でも参加可

参加無料

名張市の

名張市一般介護予防事業

名張市民参加無料
(65歳以上の方対象)

圏域1

☐ 名張

☐ 鴻之台

☐ 希央台

☐ 蔵持

☐ 梅が丘

お住まいの方優先

日時	内容	場所
10/13 10:00~11:00	簡単カラダ体力チェック	スポーツクラブ アクトス名張店 (近鉄名張駅徒歩5分)
10/18 10:00~11:00	足腰筋トレ編	
10/22 10:00~11:00	脳活編	
11/5 10:00~11:00	肩こり予防編	
11/12 10:00~11:00	膝・腰痛予防編	
11/19 10:00~11:00	からだのびのび編	
12/3 10:00~11:00	家トレ編	
12/10 10:00~11:00	簡単カラダ体力チェック	

名張駅東口

ナバリエ内

至赤目

至美旗

至希央台

至蔵持

至梅が丘

至名張

アクロスエクストラによる

ふれあい健康教室

日常生活に役立つ内容が盛りだくさん!!

動いて、笑って、予防する元気づくり教室です
全8回を通して、運動や健康づくりのポイントを
楽しく学び、元気な毎日を目指しましょう!

先着20名様

※定員に達し次第
受付終了となります

スポーツクラブ
アクトス名張 ☎0595-62-1126

お申し込みはお電話または、アクトスのフロントにて
名張市希央台 5-19

名張市一般介護予防事業

名張市民参加無料
(65歳以上の方対象)

圏域2

☐ 薦原

☐ 美旗

☐ 比奈知

☐ すずらん台

お住まいの方優先

日時	各回同じ内容です	場所
9/23 11:00~13:00	「こねる」「伸ばす」「切る」などの 工程を複数人で分担しての そば打ち体験 そばは打ち体験 完成したおそばは 皆で味わいましょう 体験せずに「見て楽しむ」 参加もOK	比奈知市民センター 調理室 (名張市下比奈知1768)
10/7 11:00~13:00		
11/11 11:00~13:00		
12/16 11:00~13:00		
1/13 11:00~13:00		
1/27 11:00~13:00		
2/3 11:00~13:00		
2/17 11:00~13:00		

ダイナム

MEGA
ドンキホーテ

公園

至美旗

至希央台

至蔵持

至梅が丘

至名張

見るだけでもOK!

やさしい蕎麦打ち体験

こころと体に効くソバパワー

栄養豊富で健康に良く「長寿食」とも呼ばれる蕎麦を
皆で打って、楽しく健康づくりをしていただけます。

お電話にてお申込みください

そば。けいた 名張市青蓮寺1258-9 ☎0595-61-1371 (受付時間:平日15時~18時)

選択肢は更に広がった。
市が特に重視しているのが「継続性」だ。教室への参加だけで終わらず、参加者同士が仲間となり、その後も地域で活動を通じていくことを目指す。今年度は、事業終了後も地域での活動につながる仕組みも一部で取り入れた。
一方、昨年度の参加者は7割から8割が女性で、男性参加者の少なさが課題となっている。今年度は男性向け料理教室など男性をターゲットにした企画が加わっており、清水さんは「積極的に参加してほしい」と呼び掛ける。
市によると、参加は原則として居住地域内の企画が対象だが、定員に空きがあれば他地域の企画に参加できる場合もある。清水さんは「事業所の皆さんと連携し、行政だけでは届かない視点を大切にしながら、地域の方の健康促進と日々のときめきやワクワクにつながる取り組みができることがうれしい。地域とつながり、生の声を聴きながら、より良い名張市をつくれるよう精いっぱい頑張りたい」とコメントした。
参加対象は市内在住の65歳以上。全事業の紹介は広報なばり8月号や市ウェブサイトの介護予防事業のページ(https://www.city.nabari.lg.jp/s031/090/030/201502052260.html)に掲載されている。
問い合わせは市地域包括支援センター ☎059-766000。

名張市一般介護予防事業

名張市民参加無料
(65歳以上の方対象)

圏域5

☐ 桔梗が丘

お住まいの方優先

日時	各回同じ内容です	場所
8/27 10:00~11:30	・編みカゴナバック & バスボムづくり	桔梗が丘市民センター 名張市桔梗が丘 6番町1丁目131-4
9/25 10:00~11:30		
10/9 10:00~11:30		
10/21 10:00~11:30		
11/6 10:00~11:30		
11/20 10:00~11:30		
11/27 10:00~11:30		
12/11 10:00~11:30		

至美旗

至希央台

至蔵持

至梅が丘

至名張

自分だけの編みカゴ+バッグ&バスボム(入浴剤)と一緒に作りませんか?

伊賀カゴ織機ユー

You 手仕事ワークショップ

初めの方でも安心

申込み方法

郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号を明記し、株式会社ユー 介護予防事業係へ

メール ▶you@iga-younet.co.jp

ファクス ▶0595-62-1550

郵送 ▶〒518-0729 名張市南町83401

【締め切り】
実施日の
3日前まで
(郵送は必着)

継続参加できる方
大歓迎

定員20名

お問い合わせ 株式会社ユー (名張市南町834-1) ☎0595-62-1551

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。

一般介護予防 参加者募る

外出・仲間づくりのきっかけに

名張市地域包括支援センター
清水彩華 さん

名張市は今年度も地域の民間事業者と連携した「一般介護予防事業」を進める。昨年度から内容を更に充実させ、歌や料理教室など新たな企画も加えた。担当する市地域包括支援センターの清水彩華さん(23)は「地域の方が外に出るきっかけや仲間づくりにつながれば」と期待を寄せる。
同市では2022年以降、75歳以上の後期高齢者が65から74歳の前期高齢者を上回っており、介護予防の重要性が一層高まっている。行政だけでは担いきれない部分を地域の民間事業者と進めようと始まった取り組みで、2年ほど経つ。今年度は19事業所が参加し、このうち10事業所が新規参加。昨年度の取り組みを知って関心を持ち、新たに手を挙げた事業者も多いという。
選択肢広がる 男性も参加を

名張市
全域

圏域1
名張(旧町)・鴻之台
希央台・蔵持・梅が丘

圏域2
薦原・美旗・比奈知
すずらん台

圏域3
錦生・赤目・箕曲
百合が丘

圏域4
つつしが丘・国津

圏域5
桔梗が丘

名張市全域
名張市

名張市一般介護予防事業

名張市民参加無料
(65歳以上の方対象)

圏域3

☐ 錦生

☐ 赤目

☐ 箕曲

☐ 百合が丘

お住まいの方優先

日時	内容	場所
9/25 10:00~11:30	健康アンケート、握力測定、イスに座ってのストレッチ・筋トレ・エアロビクス、管理栄養士による栄養のお話	赤目市民センター (名張市赤目町丈六238-1)
10/2 10:00~11:30	痛みにくい身体づくりの講座	
10/9 10:00~11:30	赤目の里ウォーク	
10/23 10:00~11:30	スマホ教室	
10/30 10:00~11:30	運動メニュー	
11/6 10:00~11:30	アンケート・握力測定・運動メニュー	
11/13 10:00~11:30		
11/20 10:00~11:30		

至赤目

至美旗

至希央台

至蔵持

至梅が丘

至名張

健康笑顔仲間づくり

先着25名

スマホ教室(名張エコーファーム)

痛みにくい身体づくりの講座(実技あり)
(なばりもりもと皮膚病さん)

赤目の里ウォーク(名張エコーガイドさん)

自然に触れながら体力づくり!

イスに座って色々なトレーニング!
(健康運動指導士さん)

健康運動指導士:永谷(左) / 代表:栗山(右)

送迎が必要な方はご相談ください

健康体操 キャラメルクラブ(月2回活動)
赤目市民センター(名張市赤目町丈六238-1) 近鉄赤目駅 徒歩6分

お問合せ ☎090-5118-9248 (担当:永谷)

名張市一般介護予防事業

名張市民参加無料
(65歳以上の方対象)

圏域3

☐ 錦生

☐ 赤目

☐ 箕曲

☐ 百合が丘

お住まいの方優先

日時	各回同じ内容です	場所
9/13 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 名張市黒田2733番地
9/27 13:00~14:00	暮らし安心セミナー(第2回) & 介護予防体操プログラム	
10/11 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	
10/25 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	
11/8 10:00~11:00		
11/22 10:00~11:00		
12/6 10:00~11:00		
12/20 10:00~11:00		

至美旗

至希央台

至蔵持

至梅が丘

至名張

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!

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、お食事しながらご飲談していただくこともできます。

メモリアルホール 紫蘭
名張市黒田2733番地

お電話でお申し込みください 担当:北村
☎0120-669-441