

# 多様な介護予防教室に参加しよう！

民間事業者と連携した新たな介護予防事業

今までの介護予防と違う点は、内容の多様さ！運動だけでなく、ゲームやものづくり、料理など、民間事業者から提案いただいたさまざまな方法で、介護予防に取り組めます。自宅でも気軽に取り組めるプログラムや、終了後に通い続けられるプログラムもあるので、ぜひ継続して取り組んでください。

## 対象

市内在住の65歳以上の方は  
誰でも参加OK！

全プログラム  
参加無料

## 内容

トレーニング、ゲーム、  
ものづくり、料理など22プログラム

参加者同士の交流も楽しみながら、新しいこと  
にチャレンジしよう！

## 圏域

参加できるのはお住まいの地域の事業です。  
お申し込み時には確認を！

介護予防の取組が市内全域に広がるように、  
市内を5つの圏域に分けて各圏域に事業を定めています。

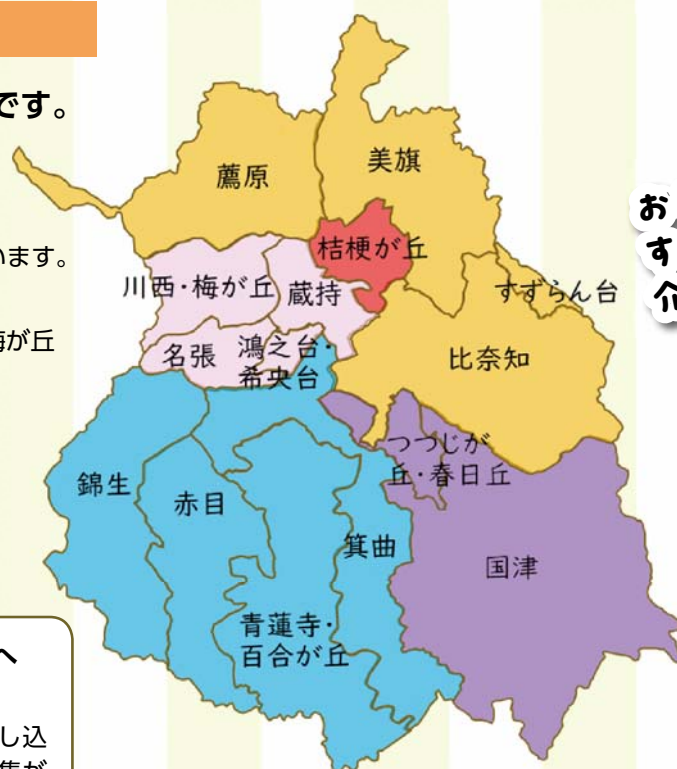
**圏域1** 名張、鴻之台・希央台、蔵持、川西・梅が丘

**圏域2** 薦原、美旗、比奈知、すずらん台

**圏域3** 錦生、赤目、箕曲、青蓮寺・百合が丘

**圏域4** つつじが丘・春日丘、国津

**圏域5** 桔梗が丘



お申込みの際は、市HPか問合先へ  
最新情報をご確認ください！



10月号で募集しましたが、まだ申し込  
めるプログラムが多数！ただし、募集が  
終了している場合もあるのでご注意ください。

4～8ページでは、  
全22プログラムを  
ジャンルごとにご紹介！

各プログラムの担当者の  
コメントも掲載しています。  
参加したいプログラムを探しましょう♪



地域包括支援センター  
佐伯 南々子

そこで、地域の民間事業者と連  
携した新たな介護予防を、10月か  
ら開始しています。民間事業者の  
提案により、運動や学び、ゲーム  
ものづくり、料理など、楽しみな  
がら取り組めるプログラムが充実。  
高齢者が足を運ぶ先が増えること  
で、顔なじみができ、見守り合え  
る安心のつながりが育まれます。  
飲食店や観光など、今まで福祉の  
分野に関わっていなかった事業所  
にも協力の輪が広がることで、高  
齢者の「通いの場」の選択肢がさ  
らに広がっていく取組です。

これまで市では、地域での多様  
な介護予防の取組やまちの保健室  
の体操教室などにより、介護予防  
を進めてきました。これからは従  
来の取組に加えて、外出して人と  
交流し、新しいことにチャレンジ  
できる「通いの場」を増やしてい  
こうと考えています。

通いの場を増やすために  
民間事業者との連携を開始

いくつになっても自分らしく元  
気に暮らしていくためには、日常  
生活に介助が必要な状態（要介護  
状態）になることをできるだけ防  
ぐ、「介護予防」に取り組むことが  
大切です。特に75歳以上の後期高  
齢者になると、要介護リスクが跳  
ね上がります。

元気な暮らしのために

# 介護予防って 楽しい！

「介護予防」は運動だけだと思いませんか？いろいろな人と交  
流しながら新しいことにチャレンジして楽しむことが、全部介護予防  
につながるんです！ 圏 地域包括支援センター ☎ 63・7833



ゲームだって  
介護予防！

運動はもちろん  
介護予防！

おしゃれ  
するのも  
介護予防！

ものづくりだって  
介護予防！

そば打ちだって  
介護予防！

# 介護予防プログラムを全てご紹介！

## 圏域 4 若返り！健康体操教室



体力テストや脳トレで、100歳まで自分の足で歩ける健康な身体を目指します。

運動習慣を身につけて、いつまでも自分の足で歩ける健康な身体を作りましょう！

時 12月10・17日 15:00～16:00  
12月24日、1月7・14日 14:00～15:00 (全て水曜日)

所 つつじが丘市民センター

問 ひでき整骨院 ひできトレーニングラボ ☎ 48 - 5533

## 圏域 3 シニア健康大学 名張市総合体育館校



高齢者に必要な学習と運動を学べます。40分講習▶10分休憩▶40分講習の90分間の講習です。

シニア健康大学が健康や運動を学ぶきっかけになり、継続していただくと嬉しいです！

時 12月9日☎・16日☎・23日☎ 10:30～12:00

所 ベルウイングアリーナ

問 マツヤマ SSK グループ ☎ 63 - 5339

## 圏域 3 レクリエーター 元気はつらつプロジェクト



女性限定！期間内は施設内サービスが使い放題。スタッフによる月2回の個別サポートも。

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へ！

時 令和8年2月まで 所 Re:QREATOR

問 Re:QREATOR ☎ 070 - 8308 - 6077

## 圏域 1 健康ボウリング レクリエーション



健康チェック後にボウリングを楽しもう！トレーニングの指導や、施設内ジムの体験もできます。

担当の相模（サガミ）です。何よりも楽しんでもらえることを心掛けています！

時 12月25日までの毎週木曜日 10:30～12:00

所 HOS NABARI

問 HOS NABARI ☎ 64 - 3333

## 圏域 3 アクアフリー＆ アクアウォーキング教室



プール内でのウォーキングで、関節に負担をかけず健康的な身体づくりをしましょう！

寒くなってきましたが、プールの中は温かいです！運動して健康になりましょう！

時 12月24日までの毎週水曜日

所 イトマンスイミングスクール名張校

問 イトマンスイミングスクール ☎ 64 - 2888

## なばり介護予防元気づくり教室



呼吸法や介護（認知症）予防運動など、日常生活に役立つ健康づくりのコツを学べます。

身体が弱ると認知症のリスクが高くなります。予防方法を楽しく体験していただきます。

時 12月10日☎・17日☎ 13:00～15:00

所 ベルウイング武道交流館

問 整体と認知症リハビリ専門院まつざき整体院  
☎ 090 - 3442 - 7281

## 募集終了 ロコスタトレーニング



筋トレ＆ステップ全身運動、椅子での運動や懐メロで楽しく身体を動かそう！

筋力の低下で介護が必要になってしまいう前に、体を一緒に動かしましょう！

時 12月の毎週金曜日 11:00～12:00

所 ロコモティブシンドローム予防スタジオ

問 ロコモティブシンドローム予防スタジオ  
☎ 42 - 8082

## 圏域 3 相続・暮らし安心セミナー＆ 介護予防体操プログラム



相続などのセミナーと運動器機能向上プログラムで、法的安心と健康維持をサポート！

暮らしの安心（相続セミナーなど）と健康維持（介護予防体操）の両面をサポート！

時 12月14・21日、1月11・25日、2月8・22日  
(全て日曜日) 10:00～11:00

所 メモリアルホール紫蘭桔きょう、斎場前ホール紫蘭のどちらかで開催

問 (株) ヨネダ メモリアルホール紫蘭 ☎ 62 - 0008

# 運動



しっかり動いて、  
いつまでも元気な身体に！

## アクトスふれあい健康教室



インストラクターによるトレーニング教室。筋トレや認知予防体操などに組み込んで、筋肉量チェックで効果を測定しよう！

日頃の運動不足やストレス発散の為に一緒に楽しく身体を動かしていきましょう！！

時 12月11・18日、1月8・15・22日 (全て木曜日)  
10:00～11:00 (1/22のみ 14:00～15:00)

所 美旗市民センター

問 スポーツクラブアクトス ☎ 62 - 1126

## 青蓮寺・赤目四十八滝で 楽しむ介護予防



青蓮寺や赤目四十八滝渓谷の大自然の中を散策しよう！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も。

名張の自然の中で、心と体の健康づくりを楽しんでくださいね！

時 12月11日☎ 9:00～13:00  
18日☎ 9:00～11:00

所 百合が丘市民センターなど

問 名張市観光協会 ☎ 63 - 9087

# 学び

これからの人生に必要なことを学ぼう



# ものづくり

## 介護予防プログラムを 全てご紹介！

# ゲーム

楽しみながら  
脳を活性化！



仲間と語り合いながら、楽しく作品を作ろう！



### 大人のクラフト教室

圏域 1



園芸と木工を通じて健康づくり！創作体験で、新たな自分を発見できるかも！

木工を通じて手先と心を動かすクラフト教室。和やかな雰囲気の中、参加者同士の交流も深まります。



時 12月5・19日、1月9・23日、2月6・20日（全て金曜日）13:30～15:30 所 蔵持市民センター

問 はしもと総合診療クリニック ちいかけん ☎ 070 - 4308 - 0959

圏域 2

### ときめきアートと文化的処方



一人ひとりの「ときめき」をテーマに、アートやものづくりを楽しみましょう！

文化的処方を通じて、アートで心と身体を健やかにし、みんなが自分らしくつながれる場をつくります。



時 12月23日、1月6・20日、2月3・17日（全て火曜日）13:30～15:00

所 薦原市民センター

問 まちの図工室 ☎ 090 - 5929 - 7618

### 「編みかご」「エコバッグ」作り教室

圏域 1



新聞紙やPPバンドを使って、かご・バッグを作りましょう！看護師ライターによる健康小話も。

おしゃれで丈夫。エコな手作りバッグをつくりましょう。雑談しながら楽しく活動して、頭も心も元気に！



時 12月17日水、1月22日金、2月12日金 10:00～11:30 所 株式会社ユー

問 株式会社ユー ☎ 62 - 1551

### フラットベース FLAT BASE の趣味の日

圏域 1



カードゲームやものづくり、お菓子を食べながらゆっくりおしゃべり。毎回違う体験と、健康の話を楽しみましょう！

毎回『楽しかった！』『ありがとう！』と言っていただき、主催の私たちまで一緒に元氣になっています！



時 12月7日水 10:00～・15日金 14:00～、1月22日金 13:00～、2月2日水 10:00～（各2時間）

所 FLAT BASE

問 FLAT BASE ☎ 080 - 7844 - 5175

募集  
終了

### 五つ星お米マイスターのお米講座と栄養改善



栄養講座や炊き方レッスン、普段の食事で実践できる調理方法を学びました。

【全日程実施済み】

お米マイスターと管理栄養士による美味しいご飯の炊き方・フレイル予防のお話の後、健康昼食の試食も！



問 富永米穀店 ☎ 65 - 3858

### ゲーム・ポールウォーキングによるフレイル予防

圏域 3



「太鼓の達人」「ぶよぶよ」などのゲームで、運動ができない人も手軽に予防！ポールウォーキングでは、正しい歩き方講習と実技をします。

高齢者を含むだれもが、どこでも、いつまでも、気軽にスポーツ活動に参加できる環境を作ります。



時 12月13日土 10:00～11:30（ウォーキング）、12月20日土 10:00～11:30（ゲーム）、1月24日土 10:00～11:30（ウォーキング）／13:30～15:00（ゲーム）

所 百合が丘市民センター

問 一般社団法人百合が丘総合スポーツクラブ ☎ 080 - 1628 - 6930

圏域 5

### やさしい蕎麦打ち体験



蕎麦は昔から“長寿食”と呼ばれる健康にいい食べ物。みんなで蕎麦を打って、美味しくいただきます！

やさしい蕎麦打ちを楽しみましょう。家庭でも継続してできるよう頑張りましょう！



時 12月10・17日、1月21・28日、2月18・25日（全て水曜日）11:00～13:00 所 桔梗が丘市民センター

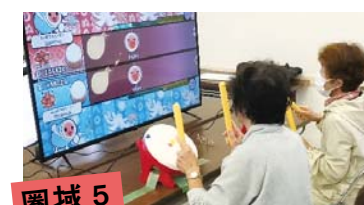
問 そば、けいた ☎ 61 - 1371

# 食

美味しい食事は  
元気の源



### シニア e スポーツサロン



圏域 5

太鼓演奏ゲーム「太鼓の達人」や他のゲームを楽しんで、頭も心も元氣になりましょう！

楽しいゲームで身体ボカボカ、頭スッキリ、こころ充実を体感いただけます！初心者こそオススメ！



時 12月8日月・17日水 14:00～15:30 12月24日水 10:00～11:30

所 桔梗が丘市民センター

問 株式会社ネクスト・ワン ☎ 070 - 4372 - 3681

募集  
終了

### パンで広がる笑顔の輪



圏域 4

パン作りを通じて手を使い、考え、会話することで楽しみながら介護予防に取り組みます。



参加者の皆さんが笑顔でパンづくり！次回のパン教室も楽しみにされていて、とても意欲的に取り組まれています。

時 12月11日、1月8・22日、2月5日（全て木曜日）10:00～12:00

所 つつじが丘市民センター

問 perhe ☎ 090 - 5862 - 4958

## 地域のサロンなどで継続して介護予防を——

「介護予防は継続が大切っていうけれど、家で一人でやっても続かない……」そんなあなたも、地域で行われているサロンなどで楽しく介護予防に取り組めば、自然と続けられるはず！ そんな地域の「通いの場」で3つの愛言葉をもとに活動している「まちじゅう元気!! リーダー」の皆さんに、元気を分けてもらいに行こう！



近くのサロンなどの情報は、  
地域資源情報共有システム  
「なばリンク」で探してみよう！

### 地域を元気にしたい！ 「まちじゅう元気!! リーダー」

「まちじゅう元気!! リーダー」は、地域を元気にしようと集まった、元気な住民の皆さんのこと。養成講座を受けたリーダーたちが、「口コモ健診（運動機能の低下を評価する健診）」や「スクエアステップ（マットの上でステップを踏む運動）」など、自身が住む地域でそれぞれ自分たちで企画して活動いただいています。

まちじゅう元気!! リーダーによる活動事例 ——比奈知地域——

### たんぽぽクラブ



よくばり青春体操で全身を動かす



間違えたら皆で教え合い



運動後のコーヒーは格別なんだとか

まちじゅう元気リーダー1期生の石井さんが中心となって定期的に介護予防に取り組んでいるのが、比奈知地域の「たんぽぽクラブ」。毎週月・金曜日のクラブの時間になると、参加者がぞくぞくと南富貴ヶ丘集会所へ歩いて集まって来ます。「ここに来るまでも運動だから、車で来ると石井さんに怒られるのよ」と笑う皆さん。終了後も、運動のために少し遠回りをして帰るという人もいます。

よくばり青春体操とスクエアステップで身体を動かした後、は、コーヒーを飲みながらのんびりおしゃべり。「ナッキー号が無料キャンペーンをしてるよね」という一言から、みんなでナッキー号に乗って市を一周する遠足に行くほど、とっても仲の良いクラブの皆さん。「ここに来たら元気になる。みんなに会うのがいつも楽しみ」と笑顔で教えてくれました。

たんぽぽクラブでは隔週木曜日に、ランチをしながらおしゃべりしたりゲームしたりするサロンも開催しているそう。皆さん本当に元気で、定期的に外出して人に会うことの大切さを実感しました。

皆さんが仲良く元気になってくれるのが嬉しい！飽きないように、いつも新しいステップを考えていきます。皆さんが楽しんでくれているのはもちろん、私も来てくれる皆さんから元気をもらっているの、これからもできるだけ長く続けていきたいです。

スクエアステップは楽しく簡単にできる運動なので、サロンなどでぜひ取り入れてほしいですね。

石井 洋子 さん（まちじゅう元気!! リーダー）

## 介護予防プログラムを全てご紹介！

# 他にも いろいろ

新たな趣味が見つかるかも!?

### 圏域3 プロに学ぶ「写真教室」



カメラ技術やスマホ機能を学びます。被写体との出会いが、人とのつながりや行動範囲を広げますよ！

第1回では、被写体に対して身体を動かして、フォトジェニックな写真を撮ろうと学びました。

時 12月15日 月 10:00～11:30、1月17日 土 9:30～11:00、  
2月4・25日 火 10:00～11:30 所 百合が丘市民センターなど

問 百合が丘市民センター ☎ 64 - 6466

募集  
終了

圏域4

### 介護予防×美容の体験 デビュー講座

ネイルやメイク、介護技術などを学びました。【全日程実施済み】

介護美容は「美しさ」で心と体を元気にします。  
介護施設・公民館レクへの出張講座も承っています。

問 Trip salon Kirishi ☎ 070 - 1523 - 6200

### 圏域2 足と爪のケア教室



やさしい爪の整え方や、足の健康体操を学びます。専門スタッフによるフットケアの体験も！

足元から健康づくりをサポート。爪の変化や足の疲れが気になる方におすすめです。

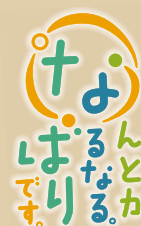
時 ① 12月14日 日、1月25日 日、  
② 1月14日 火 10:00～11:30

所 ① 名張特別養護老人ホーム ② 比奈知市民センター

◎ 2月は、美旗または比奈知地区で開催予定

問 訪問フットケア TEKU TEKU

☎ 090 - 8671 - 0726



## 介護予防を「楽しみ」「つながり」「居場所」づくりのきっかけに—— いろんな人との関わりで、なんとかなるなる！

「プログラムに参加して新たなつながりができた！」「昔やっていた趣味を思い出して、再チャレンジしている！」「ずっと元気であるために自宅でも頑張る！」など、参加者からは嬉しい声をいただいています。

介護予防は、継続することが大切。プログラムへの参加をきっかけに、新たな「楽しみ」や「つながり」、そして「居場所」を作って、いろんな人と関わりながら、活動してほしいと思います。

社会参加が多い人ほど、転倒や認知症などの要介護リスクが低い傾向にあります。介護予防事業はもちろん、市や地域が開催するいろいろな事業やイベントにも積極的に参加して、たくさんつながりをつくってください！

市は、今後も、地域の皆さんや民間事業者と一緒に多様な交流を生み出していくことで、みんなの力で「なんとかなるまち」を築いていきたいと考えています。



地域包括支援センター

森田 有希

フレイル予防の  
楽しい「塾」が始めます！

## 転ばぬ先の 筋骨塾



加齢により心身が衰え、介護が必要になる手前の状態を「フレイル」といいます。そんなフレイル対象者と、「以前より歩く速度が遅くなった」「最近転倒した」というフレイル予備軍を対象に、運動機能の向上を目指す「筋骨塾」を新たに始めました！

現 在はつつじが丘と百合が丘で開催していますが、今後は他の地域でも開催していきます。ずっと元気いっぱいであるために、筋骨塾に通ってみませんか？